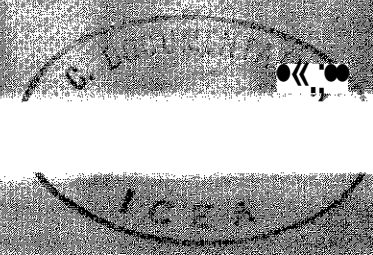


Sf4

4-055.2  
(714)(65) (um)

# femmes d'ici

MAI 1981 VOL 15 no 9



- bougez
- l'équipement
- un enfant

# Sommaire

## ÉQUIPE DE RÉDACTION

rédactrice en chef  
**Louise P.-Pilon**  
 rédactrices  
**Eliane Pelletier**  
**Thérèse Nadeau**  
**Marcelle B.-Dalpé**  
**Rita Villeneuve**  
 secrétaire-coordonnatrice  
**Huguette Dalpé**

## COLLABORATEURS

**Lucille Bellemare**  
**Solange Gervais**  
**Suzanne Boulay**  
**Francyne Lessard**  
**Annette Fortin**  
**Françoise Perreault-Gilbert**  
**Lise Houle**  
**Edith Manseau**  
**Paul-Emile Charland**

## photos

**Marcel Taillon**  
**Jacques Jobin**  
**Lise Houle**

## illustrations

**Francine Lessard**

## PAGE COUVERTURE

**Christian Lapointe**

## 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

Courrier de deuxième classe  
 Enregistrement no 2771

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

publication de  
 l'Association Féminine d'Éducation  
 et d'Action Sociale  
 180 est, Dorchester, Suite 200  
 Montréal, Québec  
 H2X 1N6  
 Tél.: 866-1813

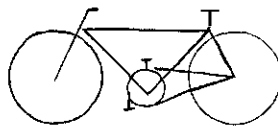
L'Association féminine d'éducation et  
 d'action sociale pourra autoriser la  
 reproduction des articles si on lui en fait  
 la demande.



<b>Editorial</b> / Lucille Bellemare	3
Billet / Eliane Pelletier	4
<b>Bouquin</b> / Solange Gervais, Thérèse Nadeau	4
<b>Femme</b> / Louise Picard-Pilon	5
<b>Courrier</b> /	5
<b>Consommation</b> / Marcelle B.-Dalpé	6
Jeu / Eliane Pelletier	6
<b>Question</b> / Suzanne Boulay	7
<b>Aller-retour</b> / Louise Picard-Pilon, Lise Houle	18
<b>colloques municipaux</b> Francyne Lessard	7
<b>bougez, il vous en restera toujours quelque chose</b> Francyne Lessard	8
<b>l'équipement, c'est... accessoire</b> Marcelle B.-Dalpé	7
<b>récupération</b> Eliane Pelletier	12
<b>saveurs printanières</b> Thérèse Nadeau	J2
<b>un enfant à connaître, un enfant à aimer</b> Françoise Perreault-Gilbert	J3
<b>courrier-résolutions</b> Lise Houle	J4
<b>un regrettable départ</b> Annette Fortin	J5
<b>l'église et l'avortement</b> Paul-Emile Charland	J6
<b>lendemain d'élections</b> Judith Manseau	17

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

## Solutions de la page 6 Réponse No 1



**Réponse no 2:**

- 1.- ventilation
- 2.- vieillot
- 3.- velours
- 4.- ventriloque
- 5.- développer
- 6.- révélation
- 7.- vermillon
- 8.- réveillon
- 9.- enveloppe



De gauche à droite: Mme Christiane Bérubé-Gagné, présidente générale de l'AFEAS et Mme Azilda Marchand, rédactrice du mémoire présenté à la Commission d'étude sur la formation professionnelle et socio-culturelle des adultes (Commission Jean), lors de la conférence de presse du 4 février 1981.

## LES CONGRÈS, UNE AFFAIRE QUI NOUS REGARDE TOUTES

Par Lucille Bellemare



Nous voici déjà au terme d'une année AFEAS. Nous avons travaillé fort pour réaliser études et actions au niveau local et régional; maintenant le moment est venu de faire le bilan des réalisations et de projeter le programme de l'année à venir.

On m'a demandé de vous parler des congrès de régions et des assemblées annuelles de cercles.

D'abord, c'est quoi un congrès? Le Petit Larousse nous dit: "Un congrès, c'est une assemblée de souverains, d'ambassadeurs pour traiter d'intérêts politiques".

Il dit aussi: "Nom donné à l'Assemblée nationale et au Conseil de la République réunis ensemble pour élire le président de la République".

Plus loin il dit: "Réunion de personnes qui délibèrent sur des intérêts communs, des études communes".

Donc, les points majeurs de nos congrès sont de délibérer sur des études et intérêts communs et d'élire la présidente et les vice-présidentes. Si je choisis de vous parler en premier des assemblées annuelles des cercles, c'est que le travail réalisé au niveau des cercles m'apparaît primordial.

Une assemblée annuelle de cercle est le moment où chacune doit s'interroger et où chacune a un rôle très important à jouer.

Les membres du Conseil ont à présenter le bilan de leurs activités à l'ensemble des membres.

Les responsables de chaque comité devront rendre compte de leur travail réalisé au cours de l'année et par la même occasion, projeter les activités pour l'année à venir.

Les membres qui forment l'assemblée annuelle devront, après avoir pris connaissance de ces rapports, poser des questions, faire des critiques constructives et les adopter.

Ça va même plus loin: vous savez toutes que le mandat des dirigeantes n'est que pour une année; même si nous ne faisons pas de campagne électorale systématique, nous pouvons juger de la valeur de nos dirigeantes par la qualité du travail réalisé durant l'année et c'est par leur rapport qu'on peut juger.

N'oubliez pas que c'est très important d'élire nos dirigeantes parce qu'elles nous représenteront à un niveau supérieur et elles travailleront aussi avec nous au cercle; il faut commencer dès l'assemblée annuelle à les appuyer, leur faire des suggestions et les soutenir dans leur action.

Cette année, c'est une année spéciale, nous aurons à adopter une orientation, des études, des prises de position et le plan d'action pour l'AFEAS.

Seras-tu présente? Ou bien laisseras-tu les autres régler ton sort? Si tu préfères laisser les autres prendre position, ne te surprends pas si tu ne t'y reconnais pas...

Pour les dirigeantes, responsables d'un comité ou simple membres, l'assemblée du cercle est très importante.

Le Congrès de la région, c'est l'événement majeur. C'est le moment idéal pour prouver la solidarité qui doit exister entre les cercles. Il permet de faire le bilan, d'exprimer officiellement aux structures administratives régionales, les besoins de nos membres dans des secteurs précis.

Cette année qui marque le début d'une décennie, en plus d'être très importante, est un peu différente car les résolutions de portée régionale seront acheminées à qui de droit, mais les autres recommandations acheminées à l'Association devront se rapporter uniquement à l'orientation de notre AFEAS. Ensemble nous ferons de notre mouvement ce que nous voudrions qu'il soit.

En adoptant les prévisions budgétaires, la liste des comités permanents ou spéciaux, les propositions touchant l'orientation de l'AFEAS pour la prochaine décennie, vous devrez être solidaires des décisions prises par l'ensemble des déléguées, car réunies en congrès, elles sont l'autorité suprême au niveau des régions.

Tout comme au cercle, tu devras, comme déléguée, choisir tes dirigeantes régionales et encore mieux, offrir tes services pour y travailler.

Bref, notre congrès, c'est notre façon à l'intérieur comme hors des cadres de l'AFEAS d'orienter notre mouvement.

Comme le dit si bien Marcelle Dalpé dans la revue de décembre 1980, c'est la maison à rénover! Sommes-nous prêtes, chacune, à poser notre pierre?

## CORPS À CORPS

Par Éliane Pelletier

Ce fut une trouvaille géniale, une organisation conçue par des cerveaux brillants: enrégimenter des milliers de filles pour les affecter au divertissement des mâles. C'est dans l'ordre des choses, dira-t-on, et pas très neuf. Peut-être? Mais ici, le tour de force a été d'inventer, au nom de la largeur d'esprit, de l'émancipation des femmes, la «topless», cette fille polyvalente qui peut, avec autant d'aisance, servir à boire, danser toute nue et coucher. Dans le langage du monde des affaires, on appellerait cela une industrie intégrée. L'originalité de l'organisation, c'est sa grande décentralisation; pas une agglomération, pas un village, si petit soit-il, qui n'ait son hôtel ou son bar où on offre le service complet. Toute la province est quadrillée. Le mâle qui veut se livrer à son vice de voyeur n'a pas à parcourir des milles pour trouver satisfaction. Dans une salle bruyante et enfumée, il verra, sous la lumière crue des projecteurs, danser cette fille au regard immensément triste. Et tout tourne dans l'huile et les millions de dollars affluent.

Est-ce l'effet de la rouspétance des féministes, des protestations des bonnes âmes, des inquiétudes des gens de bon sens ou bien est-ce une certaine lassitude de la clientèle, à moins que ce soit, enfin, de l'écoeurement? Toujours est-il que le commerce si bien rodé montre des signes d'essoufflement. Qu'à cela ne tienne, les cerveaux brillants ont déjà inventé la combine de recharge.

Partant du principe que les femmes ont sans doute les mêmes vices que les hommes et toujours sous prétexte de l'émancipation des femmes, on offre à la convoitise des femmes des «go go boys». Dans des bars réservés aux femmes, dansent flambant nus, de beaux mâles bien pourvus. Arrivant par autobus complets des quatre coins de la province, les femmes se pressent aux portes des établissements qui offrent ce divertissement. Moyennant un généreux pourboire, le coeur battant dans les oreilles, la plus délurée aura le plaisir de voir un bel Adonis, toujours maître de lui, faire tourner son pénis jusque sous son nez.

Et le phénomène s'étendra jusqu'à atteindre l'écoeurement et encore une fois, les cerveaux brillants trouveront autre chose pour continuer la danse des millions.



## LA FAMILLE ET L'HOMME À DÉLIVRER DU POUVOIR

Par Solange Gervais

Comment vivre ensemble dans la famille pour être bien avec soi-même et avec les autres? Un homme que nous connaissons bien à l'AFEAS, explore cette question dans les 400 pages de son récent livre: La famille et l'homme à délivrer du pouvoir.

Cet ouvrage est le résultat de vingt années de travaux, de recherche, d'enseignement, de dynamique de groupe et de relation d'aide. Maurice Gilbert-Champagne démontre comment on peut répondre aux besoins de la personne et libérer la famille de ce qui lui est hostile dans la société. Sa voix contraste avec celles qui proclament "la mort de la famille", "l'aliénation du couple" ou "l'agonie du mariage".

Pendant deux ans, avec deux membres de ma famille et 12 autres personnes de tous les milieux et de diverses professions, en comité de lecture, nous avons analysé, critiqué, commenté les pages de texte qui allaient devenir le contenu de ce précieux volume. L'auteur n'a pas tenu compte de toutes les idées et commentaires. Dans l'ensemble, ce livre questionne toute la famille, tous les pouvoirs, toute la société sur la signification de la cellule familiale: ses composantes, son milieu, ses objectifs, sa survivance, etc...

Cette oeuvre d'une lecture facile est une source de dialogue pour le couple et la famille, un instrument de travail pour les groupes et un questionnement pour tous les pouvoirs.

Bonne lecture!

**La famille et l'homme à délivrer du pouvoir, Maurice Gilbert-Champagne, Édition Leméac, \$15.00**

## LE JARDIN NATUREL

Par Thérèse Imadeau

La Mère Michel dans le jardin Naturel nous apprend comment reconnaître, cultiver et utiliser les herbes et les plantes du Québec.

Nous y trouvons, entre autre, des détails pertinents sur le compost naturel, les plantes compagnes, les épices. Toutes les étapes nécessaires au succès d'un jardin y passent: choix de l'emplacement, calendrier des semis, etc.

Derrière la Mère Michel, se cache Michel Chevrier, jardinier, botaniste, chercheur, cuisinier, même poète à ses heures, car la Nature s'offre à lui comme une mère généreuse qui contient dans son sein, non seulement de quoi le nourrir, mais encore de quoi le faire réfléchir.

S'il attache beaucoup d'importance au compagnonnage des plantes en nous entretenant de chacune d'elles, l'auteur ne manque pas de signaler les bons et les mauvais voisins. En parlant du piment, il vous dira que les plantes compagnes sont l'aubergine et les tomates, tandis que les pois voisinent mal avec les oignons et l'ail.

Cette inter-relation entre les plantes étant à peine explorée, ajoute un intérêt particulier à ce chapitre sur le compagnonnage dont on connaissait finalement très peu.

Suite à la page 5

## DES SALONS ET DES FEMMES

Par Louise Picard-Pilon

Autrefois, les femmes tenaient salon. Sous le couvert de mondanités, elles se donnaient ainsi l'occasion de rencontrer les personnalités littéraires et scientifiques. Tenues à l'écart de l'instruction officielle, elles pouvaient, de cette façon, se renseigner et acquérir des connaissances.

Depuis cette époque, les temps ont bien changé. Les filles d'aujourd'hui vont puiser leur instruction à l'école. Les moyens de communication - journaux, radio, télévision - permettent aux femmes l'accès à une information diversifiée. De nos jours, les femmes n'ont plus besoin de tenir salon pour se renseigner.

Mais voilà que, depuis quelques années, des esprits inventifs ont eu l'idée de tenir salon pour les femmes. Sous le couvert de libération et d'émancipation de la femme, on a donné aux femmes l'occasion de parfaire leurs connaissances en appareils culinaires et en soins de beauté. Séduites par l'idée et pour renouer avec la tradition, les femmes s'y sont précipitées. À première vue, c'était vaste, coloré et animé. Les organisateurs n'avaient rien négligé pour cela, car il y avait force spectacles, parades de mode et chanteurs de charme.

Les réactions des femmes furent diverses. Pour plusieurs, la visite de ce salon constituait une journée bien agréable, surtout si on y ajoutait le plaisir d'un voyage en groupe. Pour plusieurs autres, par contre, cette visite amena une forte déception. Ces femmes animées par le désir de la promotion féminine avaient l'impression de se retrouver dans une vaste foire. À mesure que la visite se déroulait, elles retrouvaient les stéréotypes contre lesquels elles tentaient de lutter. Sorties de chez-elles pour trouver autre chose, elles replongeaient au coeur de la cuisine et des tâches ménagères avec tous les appareils et gadgets qu'on leur présentait. Ces femmes, qui souhaitaient qu'on les reconnaisse comme des personnes, se heurtaient à tout moment à des kiosques de cosmétiques, de perruques et de soins d'esthétique raffinés. De retour chez-elles, elles se sentaient frustrées et exploitées. Elles ressentaient beaucoup plus de satisfaction lors de la rencontre mensuelle de leur cercle.

Suite à toutes ces considérations, les associations féminines ont refusé de cautionner la foire en y participant et les femmes ont orienté leurs voyages vers d'autres horizons, car elles ont compris qu'on avait voulu les "organiser".

**Le Jardin Naturel - suite de la page 4**

Tout au long du livre, on trouve des recettes nouvelles, d'autres plus connues, mais toujours avec une note personnelle de l'auteur. Non seulement il nous apprend à préparer du vinaigre à l'estragon, de la confiture de «vieux garçon», mais aussi une salade de printemps avec des feuilles de cresson, de chicorée sauvage, d'oseille, de pourpiers gras, et même de pissenlit.

En bref, ce n'est pas un livre de spécialiste, mais une petite bible pour tout jardinier. Qu'on soit débutant ou qu'on possède déjà quelque expérience, chacun y trouvera une foule de renseignements utiles.

**Le Jardin Naturel, par la Mère Michel,**  
éditions Laurore, 308 pages, 9.95\$

Mme Houle,

Je vous écris pour vous donner mes commentaires au sujet de votre article intitulé "Le sillon AFEAS", paru en janvier dernier.

La réflexion suivante: "L'AFEAS, c'est une "gang" de mémères qui placotent", n'est pas une réflexion justifiée si on parle aux niveaux régional et provincial, mais au niveau local, elle est vraie, en partie du moins.

Au niveau des cercles de l'AFEAS, les assemblées mensuelles permettent aux femmes de placoter. Dans les cercles, les membres ont des sujets d'étude mensuels mais souvent il n'y a pas d'actions sociales qui font suite à ces derniers. Ainsi, l'impact d'une étude n'est pas aussi grand que l'impact d'une action. Le but d'éducation des membres est réalisé mais le but d'action sociale est moins visé.

**Suzie Audet**  
**Cercle de St-Hilarion**

Mme Houle,

Je vous livre spontanément et pendant que j'en ai le temps mes premières impressions à la lecture de votre article "Le sillon AFEAS".

Tour d'horizon clair, juste, rapide sur ce qui se vit dans plusieurs cercles et ce qui devrait être pour réaliser l'objectif action-éducation. C'est vrai que les sujets d'étude sont effleurés, même si au niveau du bloc éducation, grâce aux dossiers, ils sont plus approfondis. L'ampleur des tâches décourage la plupart. Chaque mois, l'intérêt est réel, mais de là à bouger. On a l'impression de vouloir déplacer des montagnes.

Cependant, déjà au bloc éducation, l'article crée un remous et ça fait au moins cinq membres actifs aiguillonnés. Ça aura des répercussions.

Nous nous sommes donc servis de cet article ainsi que de plusieurs autres parus en janvier pour enrichir notre étude du mois. Nous avons trouvé la revue de janvier particulièrement percutante et actuelle.

En conclusion, nos préoccupations au bloc éducation cette année, ressemblent étrangement aux vôtres, et votre recherche, qui est aussi la nôtre, nous aide et nous soutient.

À qui de droit,

Lors de la mini-session de décembre, les présidentes réunies en sont venues à la conclusion que les arts ménagers n'ont pas une très grande place dans la revue.

**Denise Lestage**  
**Cercle Sacré-Coeur**

## LES PRODUITS DE RAJEUNISSEMENT

Par Marcelle B.-Dalpé

Lorsque j'étais jeune, je me plaisais à observer la figure des gens et souvent, je trouvais belles celles qui présentaient quelques rides et cela m'amusait de chercher à découvrir leur signification.

J'ai vieilli et je crois encore que les rides révèlent des choses...plein de choses...Cependant, je dois avouer que j'ai succombé plus d'une fois au désir de les camoufler, et je ne suis sûrement pas la seule dans ce cas.

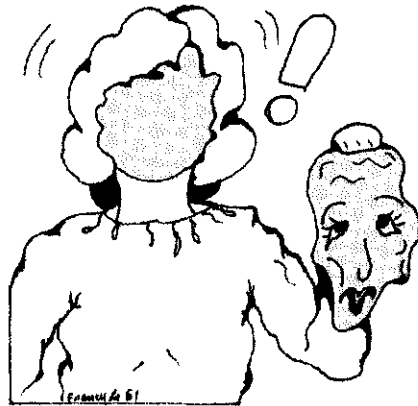
Les femmes se sont toujours fait du souci pour leur apparence, comme si le fait de vieillir était la pire des calamités et cela continuera aussi longtemps que l'industrie publicitaire leur rappellera l'importance de l'apparence.

*"Paraissez-vous aussi jeune que vous le croyez? Quand, un de ces matins votre miroir vous renvoie l'image d'une femme moins jeune, c'est le moment de découvrir une huile...qui atténuera vos rides et empêchera votre peau de vieillir..." "Avez-vous hydraté votre corps aujourd'hui? Un bain le rendra plus soyeux, plus velouté".*

Et c'est le lait démaquillant, la lotion hydratante ou astringente, la crème de jour, de nuit, de protection et que sais-je... Sans compter les huiles, les eaux, les laits, les bains, les bronzages, les traitements et même la chirurgie esthétique.

Les miracles en ce domaine existent-ils vraiment ou est-ce une illusion? Ce qui est certain, c'est que les produits existent; ils "réparent" les visages mais n'allons pas croire qu'ils empêchent la peau de vieillir ou qu'ils la rajeunissent. Les meilleurs soins esthétiques sont d'abord une vie régulière, une alimentation saine et l'eau du robinet. D'ailleurs, les toniques qui doivent hydrater la peau après le nettoyage contiennent parfois jusqu'à 95% d'eau, ils se vendent en atomiseur; cela aide à justifier le prix.

Certains produits, s'ils sont mal utilisés, peuvent être dangereux. C'est le cas de certains masques par exemple. Si on en achète, faisons au moins attention de bien lire les instructions qui les accompagnent.



Il y a aussi les traitements auxquels les gens recourent pour garder l'illusion de la jeunesse. Un des plus populaires est le "peeling" avec lequel on enlève les couches superficielles de la peau. Celle-ci a effectivement meilleure apparence après le traitement mais l'effet est temporaire. La chirurgie aura un effet permanent mais le bénéficiaire risque d'avoir le sourire crispé jusqu'à la fin de ses jours.

En résumé, pas une crème, pas un tonique, pas une huile, pas une gelée, pas un traitement ne peut éviter le phénomène irréversible du vieillissement de la peau. Qu'on se le dise et qu'on cesse de payer des sommes rondettes pour des petits pots d'illusions.

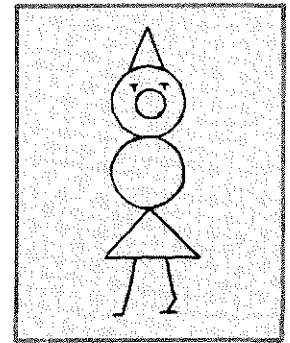
L'état d'esprit est le plus beau reflet de la jeunesse. Les expériences, la vie, les bonheurs laissent des marques sur les figures, mais les attitudes de paix, de sagesse et de sérénité leur apportent une douceur qu'on n'a pas intérêt à estomper.

Réf: Protégez-vous, septembre 1979

Par Eliane Pelletier

S.O.S.

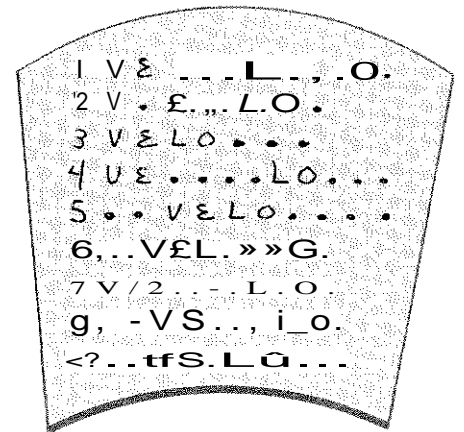
Mon fils a fait une excursion à vélo avec ses copains qui lui ont joué un tour en démontant sa bicyclette pour en faire ce curieux bonhomme.



Pouvez-vous l'aider à remonter son vélo afin qu'il puisse entrer à la maison?

**Solution à la page 2**

Avec le mot VELO, on peut faire plusieurs autres mots. En voici neuf.



Pouvez-vous les compléter en vous servant des définitions suivantes:

- 1.- aération
- 2.- qui a l'air vieux
- 3.- étoffe
- 4.- parle en fermant la bouche
- 5.- accroître
- 6.- découverte
- 7.- couleur
- 8.- repas de fête
- 9.- on y met l'adresse

**Solution à la page 2**

# QUESTION

Par Suzanne Boulay

**Les prévisions budgétaires et la vérification des livres comptables, gestes importants ou simple routine?**

Puisque dans la "Constitution et Règlements de l'AFEAS", il est question de ces deux points, il faut éliminer tout de suite ce qui est par routine que sont posés ces gestes administratifs.

En ce qui concerne les prévisions budgétaires, les articles 13.6.8 (cercle), 20.6.7 (région) et 30.6.6 (association), dictent dans les pouvoirs de l'Assemblée générale, l'adoption des prévisions budgétaires. On profite de l'Assemblée générale annuelle pour faire approuver les prévisions de revenus et dépenses pour l'année financière qui débute. Mais au cercle, puisque les membres sont appelés à se réunir mensuellement, on peut juger moins important et même superflu de faire approuver à l'avance cet aperçu de revenus et dépenses pour l'année qui vient.

Il est indéniable que si tous les cercles posaient ce geste, on éviterait beaucoup de plaintes venant des dirigeantes locales sur leur peu de latitude en regard de l'administration des finances du cercle. On éliminerait aussi tout geste irréfléchi ou du moins non approuvé quand il s'agit de dépenses, tout particulièrement.

Passons à la vérification des livres. Aux articles 13.6.10 (cercle), 20.6.8 (région) et 30.6.7 (association), on retrouve aussi dans les pouvoirs de l'Assemblée générale de choisir un vérificateur. À la Région et à l'Association, l'article ajoute: sur recommandation du Conseil d'administration. Puis, dans le rôle de la Trésorière aux trois niveaux: cercle (16.4.11), région (26.4.11) et association

(35.4.10), on peut lire: "Ferme les livres et les soumet au vérificateur choisi". Il faut d'abord retenir que cette opération administrative n'est absolument pas un geste de non confiance envers la trésorière. Au contraire, c'est une protection pour elle et toutes les trésorières devraient le réclamer.

À l'Association et dans les régions, c'est fait annuellement. Mais au niveau des cercles, toutes les raisons peuvent être bonnes pour l'éviter. Exemples: les montants que nous administrons ne sont pas assez importants... la somme que nous devrions verser pour cela, nous l'utilisons autrement... ou encore, c'est inutile, nous avons une trésorière très fiable. Pour réfuter ces objections, disons que la vérification n'est pas recommandée qu'à partir d'un montant de XXX; que le montant versé (assez minime au niveau du cercle) pour cette opération est le meilleur placement, la meilleure assurance contre les doutes qui peuvent survenir en regard des administrations des années antérieures... et que justement si vous avez une trésorière fiable, c'est le bon moment de commencer à faire faire cette vérification.

Mais n'oublions surtout pas que pour faire effectuer une bonne vérification, il nous faut fournir de bons outils: comptabilité claire et ordonnée dans les livres de recettes et déboursés, factures pour chacune des dépenses effectuées, preuves de chèques pour toutes les sorties d'argent y compris le renflouement de la petite caisse, copies de bordereaux de dépôt pour tous les montants notés dans les argents reçus, carnets de caisse, etc... Une bonne vérification, cela se prépare tout le long d'une année financière.

## COLLOQUES MUNICIPAUX: LA FEMME ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Par Francyne Lessard\*

Bonjour,

Enfin ça y est! Nous sommes arrivées à ce fameux mois de mai. Dans beaucoup de municipalités, des membres de l'AFEAS sont à mettre la dernière touche aux préparatifs des colloques sur la femme et l'activité physique. Peut-être êtes-vous de celles-là?

Et oui, ces colloques qui faisaient si peur au début vont bientôt se réaliser.

Ça en a pris de la patience et de la persévérance de la part de toutes celles qui ont travaillé de près ou de loin à ce projet. Si nous pouvions ramasser en un seul tas toute l'énergie dépensée au cours des semaines à organiser ces réunions, nous nous retrouverions probablement devant une immense montagne. Bravo! Je vous tire mon chapeau pour votre courage et votre ténacité.

En ce qui me concerne, je croyais fermement que ce projet en valait la peine. En plus de conscientiser les

gens à l'importance et aux bienfaits pour leur santé à la pratique régulière de l'activité physique, il permettrait une réelle participation de toutes les femmes et un consensus de ces dernières pour apporter ou exiger des changements dans les structures sportives de leur localité.

Il vous était donc possible à partir de cette réunion, d'arriver à quelque chose de concret, de faire bouger les choses à votre avantage à vous.

En parlant de bouger, l'été qui s'annonce déjà à grands coups de soleil et de chaleur bienfaisante, est de loin le meilleur moment pour commencer à faire de l'exercice régulièrement.

S'il vous est difficile de vous décider à démarrer, dites-vous bien qu'après les premiers efforts, l'habitude et l'habileté viennent vite. Plus le temps passera, plus les mouvements deviendront faciles à exécuter. Vous sentirez assez rapidement des améliorations dans



votre système au fur et à mesure de la pratique.

Sincèrement, je souhaite à toutes les femmes de connaître cet état de bien-être et d'équilibre que procure la pratique d'activités physiques.

Bon colloque et bonnes vacances!

\* responsable du dossier: La femme et l'activité physique.

## DOSSIER: LA FEMME ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



# bougez

IL VOUS EN RESTERA TOUJOURS QUELQUE CHOSE

Par Francyne Lessard

"Les gens qui estiment qu'ils n'ont pas le temps de faire de l'exercice devront tôt ou tard trouver celui d'être malade". **Edward Stanly, Compte de Gerby**

*"Faire de l'activité physique... voyons donc! Comme si nous avons besoin de ça. Qu'est-ce que vous pensez qu'on fait durant toute la journée? Le lavage, le repassage... nettoyer, courir d'un côté et de l'autre... Si ce n'est pas de l'activité physique ça, dites-nous ce que c'est!"*

Combien de fois n'avons-nous pas entendu ce genre de réflexion. Et bien non mesdames, tout ce que vous faites durant votre journée n'est pas de l'activité physique. Vous avez beau gesticuler, courir, vous plier et vous déplier durant toute la journée, tous ces mouvements ne vous aident pas à rester en forme.

Des preuves? Ce mal de dos que vous ressentez depuis des semaines, cette fatigue constante qui vous enlève toute motivation, ces jambes qui enflent... et quoi encore...

Malgré tout ce que vous pouvez croire, la somme d'énergie dépensée au cours d'une journée de travail à la maison ou à l'extérieur profite peu à votre condition physique. En réalité, vos activités

quotidiennes font toujours bouger les mêmes parties du corps. Elles sont aussi, bien souvent, beaucoup plus des sources de stress et de fatigue psychologique que de plaisir et de détente.

En fait, il existe deux genres de fatigues: celle purement physique qui s'efface avec une bonne nuit de sommeil réparateur, et l'autre, la fatigue nerveuse, celle qui porte à l'insomnie et au cafard. Cette dernière se manifeste de la façon suivante: votre corps n'est pas réellement épuisé mais vous ressentez quand même une lourdeur générale. Au moment de vous coucher, les problèmes de la journée resurgissent et s'amplifient en même temps que vos muscles se crispent. Vous trouvez difficilement le sommeil. Au matin, vous êtes lasses et sans énergie. Et le cercle vicieux s'installe....

*Des nerfs au repos et des muscles en forme*

Pratiquer des activités physiques régulièrement vous permet de changer la dépense nerveuse en dépense physique beaucoup plus profitable pour votre corps et votre esprit. En faisant bouger tout votre corps, vous débloquez les tensions qui vous paralysent. Graduellement, vous prenez conscience du fonctionnement de votre physique, de ses capacités et de ses limites.

Durant les exercices, les battements de votre cœur, plus nombreux et plus rapides, font circuler le sang dans chacun des vaisseaux, même les plus petits, entraînant de ce fait une oxygénation complète de votre système.

Le travail intensif des muscles les rend à la longue plus forts et plus résistants. Votre système respiratoire s'améliore aussi. Votre squelette retrouve le calcium dont il a été privé pendant des années par votre inactivité chronique. Toute la graisse accumulée dans vos tissus disparaît peu à peu et se transforme en fibres musculaires.

Il ne faut cependant pas se leurrer. Si vous menez une vie très sédentaire depuis longtemps et que le dernier sport auquel vous vous êtes adonnées était la course aux garçons durant votre adolescence, vous ne pouvez pas vous attendre à une amélioration radicale de votre condition physique, du jour au lendemain.

C'est pourquoi la régularité est si importante dans la pratique d'activités physiques. Au début, les exercices ou les sports choisis vous paraîtront probablement difficiles et épuisants. Mais ne lâchez pas. Après quelques séances, une fois l'habileté des mouvements acquise, vous commencerez à sentir les effets positifs. L'activité sera de moins en moins difficile et vous pourrez vous y adonner avec plus d'intensité sur des périodes plus longues.

Comme vous le voyez, l'activité physique a une influence directe sur votre condition physique et par ricochet sur votre santé. Une personne en bonne forme physique est capable beaucoup plus facilement d'accomplir ses tâches quotidiennes, tout en se ménageant une réserve d'énergie qui lui permet de jouir pleinement de son temps de loisir et de se prémunir contre les urgences physiques.

*Aimer ce qu'on fait*

Bouger chaque jour, voilà la règle principale. Mais il y a d'autres conditions auxquelles les exercices physiques doivent répondre pour être efficaces. Ne vous alarmez pas tout de suite et continuez à lire. Même si je parle de conditions, ce n'est rien de très compliqué.

Il faut d'abord que l'exercice soit naturel et plaisant. Demandez-vous quelles activités vous attireraient le plus lorsque vous étiez jeunes. Si vous les aimiez à cette époque, il est fort probable que vous y retrouverez vite le goût aujourd'hui. N'ayez pas peur d'essayer même si cela vous paraît enfantin ou fantaisiste. Vous savez, se sentir obligé de faire des exercices amène souvent plus de tension que de détente. Allez vers ce qui vous attire



naturellement, la satisfaction viendra toute seule.

Ensuite, l'exercice doit être fait régulièrement et de façon continue. Ne vous laissez pas abattre par le premier essoufflement ou le premier point au côté. Dès que la fatigue se manifeste, cessez l'exercice. Il est préférable de commencer doucement, sur de courtes périodes de temps et d'augmenter la dose graduellement. Il ne sert à rien d'épuiser toutes vos énergies le premier jour. Vous risquez de vous blesser. Cela vous obligerait à cesser votre entraînement pour un bout de temps pour recommencer plus tard à zéro.

Enfin, il faut s'assurer que l'exercice développe la force musculaire, la résistance à l'effort, la souplesse, les fonctions cardio-vasculaires ainsi que la vitesse et la coordination de mouvement. Pour savoir si les exercices auxquels vous vous adonnez répondent à ces critères, sentez bien, lorsque vous les pratiquez, quelles sont les parties et les organes de votre corps qui travaillent le plus. Vous pourrez alors combler les manques en ajoutant quelques mouvements supplémentaires à votre programme quotidien.



En réunissant tous les éléments ci-haut mentionnés, vous pouvez être certaines que les activités physiques choisies amélioreront votre condition physique.

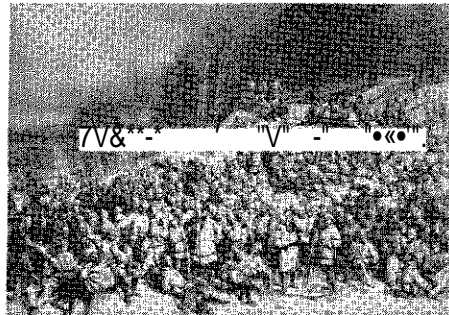
#### Une fille, une guenille

*"Voyons donc! Voir si nous allons nous mettre à lever des poids ou à faire toutes sortes d'exercices fatigants. On va s'épuiser. Puis, on n'a pas le goût de devenir comme les hommes, avec tout plein de muscles partout".*

Dans le temps de ma mère, et quand j'étais jeune aussi, on disait aux filles que pour devenir de vraies femmes, nous devons être délicates et gracieuses, toujours souriantes et aimables.

On croyait dur comme fer que les femmes étaient des êtres fragiles et sans défense, qu'elles ne pouvaient pas s'adonner à des sports sans risquer de briser leur santé.

De plus, la bonne morale interdisait formellement aux femmes, "ces personnes du sexe", de se mêler aux hommes pour la pratique de quelque activité sportive que ce soit. Il était mal vu qu'une femme songe même à ces choses.



Aujourd'hui, je me demande si cette façon a vraiment évolué. Est-ce que les femmes, maintenant, passent par-dessus tous ces vieux clichés et comprennent toute l'importance d'être en bonne santé? Accordent-elles autant de soin au bien-être de leur corps qu'à l'apparence de leur maison?

Malheureusement, je ne le crois pas. Les menstruations, l'odeur de la sueur, la peur d'avoir une musculature masculine, la faiblesse et la grosseur sont des mythes qui persistent encore.

Pourtant, il a été prouvé par des tests sérieux que les exercices physiques contribuent grandement à la diminution et même à la disparition des douleurs menstruelles. Le temps de travail et d'accouchement diminue aussi considérablement.

Durant les trois derniers Jeux olympiques, des athlètes féminins ont brisé des records mondiaux et gagné des médailles à toutes les étapes de leur cycle menstruel, même au point le plus fort de leurs menstruations. L'une de ces championnes arrivait même au 4e mois de sa grossesse.

Toutes celles qui ont peur de se retrouver avec des muscles semblables à ceux des hommes si elles pratiquent des sports ou des activités physiques, n'ont rien à craindre. À cause de la différence hormonale qui distingue les deux sexes, les femmes ne peuvent changer la forme de leur corps, à

moins de s'injecter des doses d'hormones mâles.

En ce qui concerne la faiblesse et la peur des blessures, sachez, mesdames, qu'en général les filles subissent moins de blessures que les hommes et ce pour deux raisons: une couche adipeuse plus épaisse et une ossification définitivement plus jeune. De même, leurs organes génitaux sont infiniment mieux protégés que ceux des hommes.

Tant qu'à la sueur, c'est un phénomène naturel et nécessaire à l'équilibre du corps. Vous n'y pouvez rien. La seule chose à faire est d'arrêter d'essayer de répondre aux critères de fraîcheur féminine que les médias veulent nous faire gober, et de prendre une bonne douche ou un bain après vos activités. Et si vous croyez que l'odeur de la sueur n'est pas normale pour les femmes, entrez un instant dans une classe de ballet après les cours, vous en jugerez vous-mêmes.

#### Faire comme maman

Il faudrait peut-être se poser plus de questions au sujet du peu d'intérêt que manifestent les femmes vis-à-vis les sports et les activités physiques. Comment se fait-il qu'elles soient coupées de leur corps au point de le négliger autant?

C'est en se demandant ce genre de chose qu'on en vient à comprendre comment toute notre éducation a pu nous conditionner.

Durant l'enfance, il n'y a pas vraiment de problèmes. Les petites filles autant que les petits garçons s'adonnent à beaucoup de jeux et d'activités physiques. C'est plus tard que ça se gâte.

À l'adolescence, pour prouver ou renforcer leur image de virilité, les garçons font du sport. Ils montrent ainsi qu'ils sont habiles et forts. Les filles, par contre, apprennent vite leur rôle de séductrices. Elles se doivent d'être jolies, gracieuses et dépendantes. Pour y arriver, elles n'hésitent pas à laisser de côté les soins à accorder à leur santé pour se préoccuper de maquillage et d'apparence. Une fois devenues des femmes, elles continuent selon les mêmes principes sauf qu'à ce stade on les retrouve souvent chez le médecin en train de se plaindre de mille et un bobos.

Ici, que celles qui se reconnaissent se frappent trois fois dans les mains...

Bonne déesse, quel vacarme! Je vois que le portrait colle à plusieurs.

#### Des idées au pas de course

*"Que/les belles théories, me direz-vous. C'est bien beau pratiquer des activités physiques, mais avez-vous vu*

*nos journées? Nous n'avons pas le temps de jouer, nous!"*

Pas le temps! Celle-là aussi je l'entends souvent. Il n'est pas nécessaire de faire partie d'une équipe professionnelle de football ou de suivre un entraînement d'athlète pour se mettre en forme. A chaque jour suffit sa peine, dit l'adage. Moi je dis: à chaque jour suffisent ses petits mouvements.

Commencez dès le lever. Étirez-vous dans tous les sens. Lentement, en ayant conscience de chacun de vos mouvements. Chaque articulation et chaque muscle doivent y passer. Vous les empêchez ainsi de se raccourcir et vous leur redonnez la souplesse qui les préserve des risques de blessures en cas de mouvements brusques ou urgents.

Pour continuer, vous pouvez, à chaque fois que vous vous brossez les dents ou que vous vous peignez, rentrer le ventre et serrer les fesses. Prenez l'habitude de rester debout sur un pied lorsque vous vous chaussez. En faisant les lits, faites des mouvements d'élongation. Arrêtez-vous de temps en temps et restez sur un pied pendant six secondes, en extension sur les orteils. Tout en lavant la vaisselle, faites lentement des flexions de genoux. Montez et descendez des escaliers toutes les fois qu'il vous est possible de le faire. Faites des rotations d'épaules ou de chevilles en écoutant vos programmes à la télévision. Durant les commerciaux, sautez sur place à quelques reprises, cela aide la circulation sanguine.

Vos enfants ont une corde à sauter? Servez-vous-en! Pour être certaine de l'utiliser souvent, laissez-la traîner dans un endroit bien à votre vue. Le saut à la corde est un exercice presque complet et vraiment facile. Il peut être pratiqué n'importe quand par des personnes de tout âge. C'est un excellent moyen de se remettre graduellement en forme. Si les boxeurs l'utilisent, pourquoi pas vous?

Comme vous le voyez, il y a des tas de petits exercices qui peuvent être faits quand on croit qu'on n'a pas le temps d'en faire. Il suffit d'en faire des habitudes quotidiennes au même titre que se nourrir et se vêtir.

Si vous êtes un groupe d'amies, pourquoi ne pas vous promener à bicyclette, un soir ou deux par semaine, ou l'après-midi. Ce sport se pratique facilement du mois de mai à novembre et coûte peu. L'hiver, profitez des patinoires ou des piscines intérieures. Et si, comble de malheur, vous n'avez rien de tout ça à votre disposition, il vous reste toujours vos deux jambes. La marche est le sport le plus vieux du monde. Il est gratuit, ne

demande pas d'équipement et peut se pratiquer n'importe où Alors?...

N'ayez donc aucune hésitation à bouger. Au contraire. L'exercice quotidien est vraiment nécessaire car le corps s'affaiblit si on ne l'utilise pas. Seuls les organes et les muscles qui travaillent tous les jours gardent un tonus acceptable, les autres dégènerent.

#### Prendre notre place

*"Mais, me direz-vous, qu'est-ce qu'on peut faire pour changer les choses et amener les femmes à pratiquer des activités physiques régulièrement? Il y en va de leur santé!"*

Plusieurs femmes et groupes féminins se sont posé les mêmes questions. Elles en ont conclu, et je suis d'accord avec elles, que le problème principal est le manque de modèles. Il existe encore beaucoup de discrimination dans le sport en général. Les femmes n'ont pas encore accès à toutes les formes de sports. Par exemple, aux olympiques de 76 à Montréal, les femmes ne pouvaient s'inscrire qu'à 49 compétitions contre 138 pour les hommes.

À la télévision, 98% des émissions sportives sont consacrées aux performances masculines. Les cahiers sportifs de la presse écrite regorgent des exploits des professionnels du hockey, du football ou du baseball. Les femmes n'y font la manchette que lors de records fantastiques. Et bien souvent, leurs performances sont décrites de façon condescendante ou frivole.

Nulle part on encourage les femmes à se dépasser. Rarement leurs efforts sont reconnus. Il va alors de soi que les femmes ne soient pas intéressées à s'impliquer dans un domaine qui leur est pratiquement fermé.

Tout ceci ne devrait pas nous laisser indifférentes. Il s'agit de prendre conscience que ce problème de manque de modèles a des conséquences sur l'orientation de vie des femmes. Nous ne pourrions jamais changer les mentalités et inciter les femmes à être plus actives physiquement si elles ne voient jamais quelqu'un de leur sexe le faire.

Au fond, ce qui est vraiment important, ce n'est pas que toutes les femmes se sentent obligées de pratiquer des activités physiques, mais que celles qui veulent s'y adonner aient un éventail de choix qui réponde à leurs goûts et à leurs aspirations. Il s'agit d'être libres de nous adonner aux activités qui nous tentent sans avoir à faire face continuellement à des obstacles moraux ou sociaux sans fondement.

Dans les jeux, nous n'avons pas besoin d'imiter les hommes. Nous pouvons

facilement créer des règlements qui nous conviennent mieux ou qui s'ajustent à notre réalité. Il n'y a pas vraiment de barrières et les seules limites qui existent sont celles que nous nous imposons à nous-mêmes.

Pour terminer, je vous laisse sur cette question: qu'est-ce qui est le plus avantageux pour une femme, croyez-vous, être vraiment en santé ou paraître l'être?

#### Références:

Bergeron, Yves, Richard Chevalier et Serge Laferrière. Le conditionnement physique et le bien-être. Ed. de l'Homme, coll. sport, Montréal, 1979, 215 p.

Plusieurs auteurs. Pour être en forme et le demeurer, brochure de Sélection du Reader's Digest, 1977.

Escomel, Gloria. Et courir de plaisir, Châtelaine, octobre 1978, p.59.

Auteurs divers. Dossier: Les femmes et les loisirs. Faites vos jeux! La Gazette des Femmes, vol. 2, no. 3

le théâtre des marguerites inc.

**tm** TRIS-RIVIÈRES-OUEST

**ADIEU LES OLYMPIQUES!**

COMÉDIE de Yvon BROCHU

ROBERT RIVARD  
JEAN BROUSSEAU  
FRANÇOIS TROTTIER  
DANIÈLE BISNONNETTE  
LISE L'HEUREUX  
GEORGES CARRÈRE

**DU 24 JUN AU 5 SEPT.**

mar., mere., jeu., ver», à 9h00  
Sam. (2 spect.) 7h.--10h30

Relâche dim., et lundi

Admission \$7.00 Ven. et Sam. \$8.00

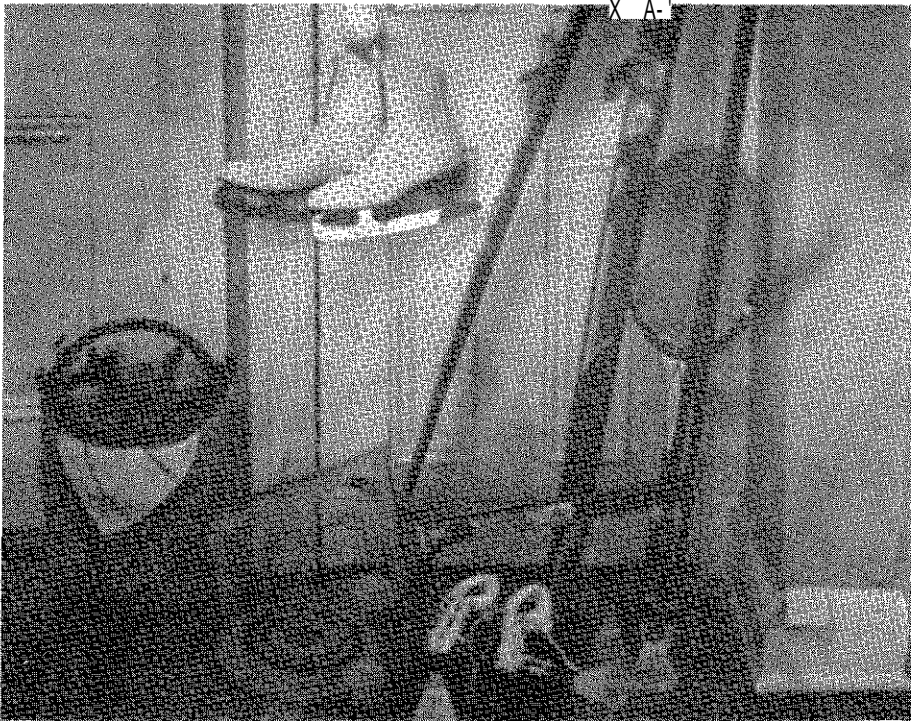
(Prix spécial pour groupes)

Billets en vente au guichet

**TÉS. (819) 377-3223**

**Trois-Rivsères-Ouest**





# l'équipement

C'EST... ACCESSOIRE

Par Marcelle B.-Dalpé

-Oh la la! Quelle exubérance! Voulez-vous bien me dire ce qui vous prend d'avoir le verbe aussi haut à l'heure où la moitié de la maisonnée est endormie?

-On t'a réveillée maman? On s'excuse, on est tellement emballées, excitées! Tu veux savoir pourquoi?

-Bon, racontez, mais à la condition de mettre une sourdine à votre timbre.

-D'accord. On vient de décider de faire du sport, de l'exercice physique... Tes filles seront en forme et demeureront minces. On a même commencé à s'organiser: bicyclette, tennis, jogging...cet hiver, on aura la raquette, le ski. Pour ce qui est de l'automne, on ne sait pas encore.

-Ouais, vous embrassez grand! D'où vient ce goût subit?

-On a passé la soirée avec Lucette et Martine. Elles participent à l'organisation d'un colloque dont le sujet est "La femme et les activités physiques". Je te dis que cela promet. Elles ont des arguments pour amener les femmes à réfléchir sur les bienfaits de ces activités, leur faire découvrir leurs be-

soins en la matière, selon leur âge, leur condition et leur budget. Toutes les femmes devraient être là. Lucette et Martine en parlaient avec tellement d'enthousiasme que tout de suite on a eu le goût de s'organiser. Louise était là, Thérèse et Sylvie aussi. On formait une grande table au restaurant.

Le plus comique de l'histoire, c'est que le vieux monsieur Adélard était assis à la table voisine et suivait notre conversation. Tout à coup, il dit, avec son air qu'on lui connaît: "Quand on pense aux maris qui dépensent des fortunes à acheter tous les machins possibles à leur femme pour les empêcher de se fatiguer, et qu'en même temps, on paie du monde pour les convaincre qu'elles ont besoin d'activités, qu'elles doivent se fatiguer, que leur santé en dépend...cela me renverse. Et le pire, c'est que des familles à faible revenu vont dépenser de la "grosse argent" pour l'équipement: le petit costume blanc pour le tennis, le caleçon bleu pour le jogging, peut-être un petit veston "fancy" pour la marche, les chaussures à l'avenant, le dix vitesses, puis il y aura les costumes d'hiver. Après avoir équipé la femme pour qu'elle se repose, il faut maintenant

l'équiper pour qu'elle se fatigue...c'est à n'y rien comprendre".

On riait, puis on ne se gênait pas pour énumérer les articles que nous croyions devoir acheter...

Lorsqu'il eut fini de déblatérer, on lui a souhaité le bonsoir en ajoutant que ce serait peut-être opportun de penser à ouvrir une boutique d'articles et de vêtements de sport dans le village...

-Monsieur Adélard est comique, d'accord, mais il me fait penser qu'il faut réfléchir sérieusement avant d'acheter trop de choses. Faites de beaux rêves...moi je vous tire ma révérence.

De retour au lit, je me suis mise à penser au colloque sans toutefois m'emballer comme mes adolescentes, je pensais à l'exercice physique pour les femmes.

Les foyers sont munis de confort, tout est mécanisé et souvent la ménagère n'a qu'à pousser le bouton. Si elle ne veut pas trop s'allourdir, il lui faudra faire de l'exercice. Elle devra s'organiser des loisirs selon ses goûts et le temps qu'elle peut y consacrer. Beaucoup de femmes se privent de cela sous prétexte qu'elles n'ont plus l'âge ou qu'elles n'ont pas de budget à consacrer...Pourtant...

La marche convient à tous les âges et ne requiert que de bons souliers comme équipement. Les plus jeunes qui veulent s'adonner à la course n'ont pas besoin d'un costume dispendieux. Une ballade à bicyclette ne requiert pas nécessairement un dix vitesses. Avant d'acheter un équipement de golf, il est utile de se demander si notre goût pour ce sport est véritable ou s'il n'est qu'un vague sentiment. Le temps que nous avons à y consacrer vaut-il la peine de s'équiper? Pour jouer aux quilles une fois par ci par là, peut-être devrions-nous louer les boules et les souliers? Pour la pêche au bord du ruisseau, l'équipement le plus rudimentaire ne nous empêchera pas de trouver le calme et la paix dont nous avons besoin.

Durant le colloque, il faudrait attirer l'attention des femmes sur l'importance qu'elles accordent souvent à l'accessoire...Il vaudrait mieux qu'elles s'appliquent à considérer l'importance de s'accorder du temps et de l'utiliser à des activités qui reposent du quotidien...des activités physiques qui l'empêchent de penser à ses petits bobos.

Les costumes et l'équipement ne sont qu'accessoires. Considérons-les comme tels. Il me faudra en reparler avec mes filles...

Cher monsieur Adélard, je ne vous déteste pas, vos propos m'ont fait penser à pas mal de choses...\*

## RÉCUPÉRATION

Par Eliane Pelletier

En rangeant vos placards, vous avez retrouvé ce manteau de cuir entreposé depuis déjà quelque temps, ce manteau un peu démodé et peut-être défraîchi que vous n'osez pas jeter, car ce serait dommage, mais dont vous ne savez que faire.

Madeleine et François ont essayé



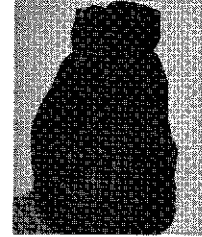
d'utiliser ce manteau qui ne demande qu'à être recyclé.

La doublure amovible est souvent faite de «borg». Madeleine vous suggère d'en faire un gilet chaud et pratique. Il suffit, après avoir enlevé la fermeture éclair, de la recouvrir d'un fin lainage aux couleurs gaies ou d'un tissu qui fait penser à des motifs chinois. Vous ferez fureur. Levez le patron en traçant les contours de la doublure sur un papier ou directement sur le tissu. Taillez en prévoyant 1,5 cm pour les coutures. Si vous êtes plus ambitieuse, vous pouvez ajouter des manches, un col et des basques de tricot et vous aurez un chaud vêtement tout à fait à la mode et qui n'aura coûté que l'imagination ou presque.

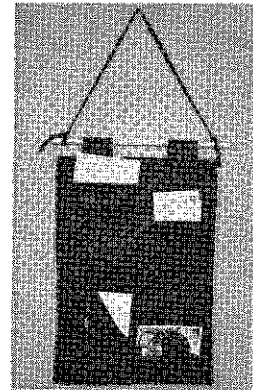
Le cuir récupéré est un peu décevant car il n'est plus qu'un lot de bandes étroites plus ou moins longues. Mais François, optimiste, en tire une foule d'articles, tous plus utiles les uns que les autres: des protège-genoux pour les pantalons des petits et des protège-coudes pour le veston ou le «pull over» des grand(e)s étudiant(e)s, des mocassins qui feront de confortables pantoufles, un grand fourré-tout pour faire les courses ou aller au sport, des revêtements de coussins pour la chambre des adolescent(e)s, des porte-monnaie, des petites bourses,

de longues lanières pour tresser des fonds de chaises. Vous avez le choix!

Pour travailler le cuir, il vous faut une alêne, des ciseaux, un couteau ou un «cutter» bien affûtés. Lorsque vous taillez, vous devez travailler sur une planche de bois afin de protéger la surface de votre table.



François a réalisé pour vous un fourré-tout et un vide-poche. Je vous laisse les admirer.



## SAVEURS PRINTANIÈRES

Par Thérèse Imadeau

Quand les premiers crocus pointent leur nez à travers la neige qui disparaît au soleil, ils font espérer qu'on cueillera bientôt la première rhubarbe.

Vu que les pommes se sont bien conservées et ne demandent qu'à être cuisinées, à fraterniser avec d'autres légumes dans un succulent cousinage, j'ai pensé vous donner cette recette qui apportera une note gaie sur votre table.

### TARTE DANS UNE POËLE

- 2 tasses de farine à tout usage, tamisée
- 3 cuil. à thé de poudre à lever
- 1 cuil. à thé de sel
- 1/3 de tasse de graisse végétale
- 1 tasse de lait (approximativement)
- 4 tasses de pommes hachées
- 2 tasses de sucre

- 1/3 tasse de farine
- 1 cuil. à thé de macis
- 1/4 de cuil. à thé de sel
- 3 cuil. à table de beurre
- Lait - sucre
- Crème fouettée ou garniture à dessert du commerce

Chauffer le four à 400°. Avoir sous la main une poêle de fonte épaisse de 10 pouces de diamètre pouvant être mise au four, légèrement graissée.

Tamiser dans un bol 2 tasses de farine, la poudre à lever et 1 cuil. à thé de sel. Ajouter la graisse végétale et la couper finement avec deux couteaux ou un mélangeur à pâtisserie. Ajouter suffisamment de lait (1 tasse ou un peu moins), en brassant délicatement à la fourchette pour que la pâte soit souple et facile à manipuler. Mettre sur une planche enfarinée et pétrir 6 fois ou jusqu'à ce que la pâte soit souple. La ramasser en boule. Abaisser en rouleau en un cercle d'environ 14 pouces de

diamètre. Mettre l'abaisse dans la poêle en laissant l'excès de pâte dépasser tout autour.

Mêler la rhubarbe, les pommes, 2 tasses de sucre, 1/3 de tasse de farine, le macis et 1/4 de cuillère à thé de sel. Mettre le mélange dans la pâte. Parsemer de noisettes de beurre.

Replier la pâte sur les fruits, tout autour; laisser le centre de la tarte à découvert. Badigeonner légèrement la pâte de lait et saupoudrer généreusement de sucre.

Cuire au four 50 minutes ou jusqu'à ce que les fruits soient tendres. Après 30 minutes de cuisson, couvrir de papier d'aluminium, sans serrer, pour empêcher le dessus de la tarte de brunir trop rapidement.

Servir tiède, en pointes, nappée de crème fouettée ou de garniture à dessert. (De 6 à 8 portions).

Référence: Margo Oliver

Qu'on bouquine en librairie, qu'on lise un magazine, quand il est question du sexe féminin, on y chante l'amour maternel comme activité inhérente à la femme, on y encense le ventre rond comme maximisant l'épanouissement de la femme. Si vous voulez être bien dans votre peau, madame, procréez; si vous voulez revêtir le manteau de l'épanouissement suprême, madame, accouchez.



## UN ENFANT À CONNAÎTRE UN ENFANT À AIMER

Par Françoise Perreault-Gilbert

A-t-on pensé aux femmes qui ne ressentent rien de tel, qui sont bien dans leur peau même sans enfant ou qui, choisissant d'avoir un enfant, développent cet amour maternel qu'on dit posséder d'instinct?

Déjà, Simone de Beauvoir dénonçait dans "Le deuxième sexe", écrit en 1948-1949, les préjugés de notre société à l'égard de la maternité: "Le premier, c'est que la maternité suffit à combler une femme: il n'en est rien. Il y a quantité de mères aigries, malheureuses, insatisfaites. Le second préjugé, immédiatement impliqué par le premier, c'est que l'enfant trouve un bonheur sûr dans les bras maternels. Il n'y a pas de mère dénaturée puisque l'amour maternel n'a rien de nature!."

Je vous présente donc une courte histoire vécue, racontée sans prétention, voulant illustrer que, d'une part l'amour maternel ne tombe pas du ciel comme une manne bénie parce qu'une femme est enceinte; d'autre part qu'une femme peut être dans toute sa plénitude même si elle ne connaît pas l'enfantement.

J'ai 33 ans. Une fille de deux ans pétante de santé. Quand j'avais 20 ans

et au début de mon mariage, je refusais d'envisager de faire des enfants. L'idée de me reproduire à plusieurs duplicata ne m'emballait guère. L'univers où je vivais me suffisait: mon mari, ma famille, mes amis, mon travail, mes loisirs. D'ailleurs, j'avais tout un monde à découvrir. Jusqu'à ce que nous soyions dans l'obligation de quitter la ville pour nous installer à la campagne.

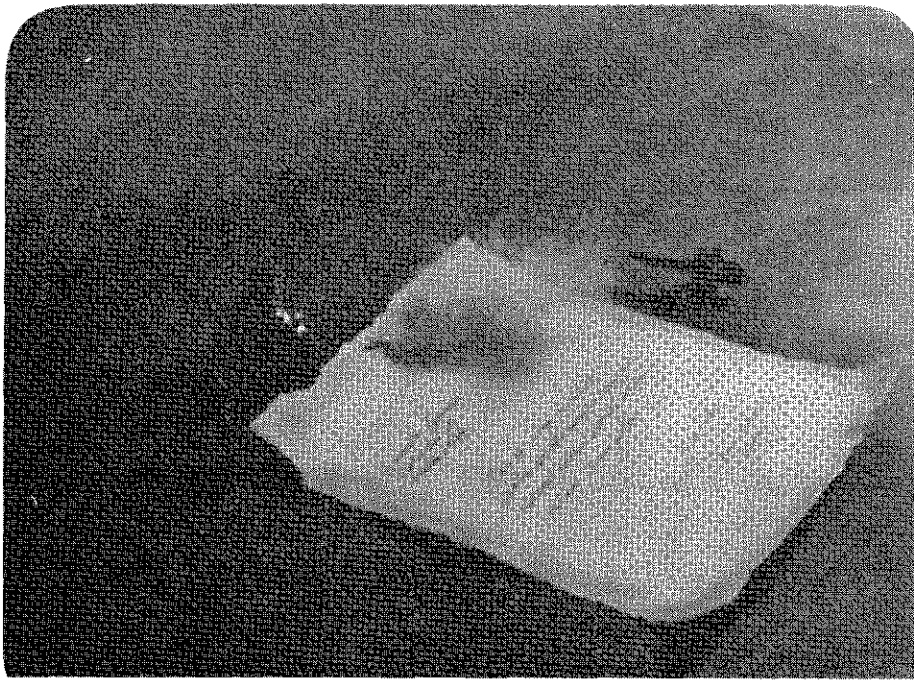
Graduellement, j'en vins à avoir davantage de moments libres car, en plus, j'avais cessé de travailler. Un vide s'installait progressivement en moi, vide que je ne savais trop comment combler. C'est ainsi qu'une idée saugrenue a germé dans mon esprit: faire un enfant.

J'ai voulu ardemment ma fille sans la désirer réellement. Chez moi le besoin maternisant restait à l'état zéro. Pendant ma grossesse, mon caractère s'altéra de façon alarmante pour mon entourage. Je devins maussade, instable, désordonnée, insatisfaite de tout et de rien. Les moments de tendresse envers l'enfant que je portais se faisaient très rares. Je me posais alors beaucoup de questions: aurais-je assez de courage pour supporter l'apprentissage des premières années: horaires

surchargés, nuits d'insomnie, inquiétudes; aurais-je les mots appropriés qui consolent, qui comprennent, qui enseignent et cette idée obsédante qui me poursuivait: donner la vie à un être humain et simultanément lui donner la mort...

Maintenant, ma fille a deux ans et à mesure que je la vois évoluer, mon amour maternel grandit avec elle. Cet amour s'approprie à chaque jour davantage, à vivre avec elle, à la connaître dans ses attentes, ses joies, ses petites colères, ses peines. Cet amour m'a été donné par le premier regard, le premier sourire, le premier geste. Cet amour, je ne le dois pas à une surproduction d'hormones, je le dois à la connaissance toujours plus approfondie de mon enfant. J'ai connu une grossesse, un accouchement, sans pour autant me sentir plus épanouie, plus exultante que d'autres femmes. J'ai tout simplement l'impression d'ajouter une corde de plus à mon arc: la connaissance de tout un monde: un enfant.

C'est cette découverte de tous les instants qui m'enseigne mon rôle de mère à la condition d'être librement voulu et assumé»



## COURRIER-RÉSOLUTIONS

Par Lise Houle

Chaque année, suite à notre congrès général, nous envoyons aux personnes concernées: ministères du gouvernement provincial et fédéral, organismes publics, para-publics et privés, notre recueil de résolutions adoptées par assemblée générale.

La plupart ont accusé réception, certains ont félicité l'AFEAS pour ses prises de position et d'autres, plus hasardeux, ont émis des commentaires ou fourni de l'information. Voyons un peu les réponses que nous avons reçues.

### **PORNOGRAPHIE (priorité d'action)**

M. Jacques A. Demers, conseiller spécial de l'honorable Jean Chrétien, **Ministre de la justice et procureur général du Canada**, nous informe que, dans une large mesure, le problème véritable a trait à l'application des dispositions législatives actuelles, laquelle relève de la compétence provinciale, comme d'ailleurs les bureaux de surveillance de films. En ce qui concerne, dit-il, l'accès aux mineurs des "sex-shops" et bars "porno", la suggestion que votre association faisait antérieurement quant à la création d'établissements spécialisés, non accessibles aux moins de 18 ans, pourrait

peut-être contribuer à solutionner ce problème. "Je désire vous informer que cette suggestion est toujours retenue par le ministère à titre de solution possible".

**L'Association des chefs de police et pompiers de la province de Québec** se dit heureuse de constater notre prise de position. Quant au **Bureau de surveillance de cinéma**, il se montre disponible pour toute rencontre et tous renseignements qu'il nous semble utile d'obtenir.

### **POLLUTION DE L'EAU (priorité d'action)**

**Environnement Canada**, par la voix de son ministre, M. John Roberts, est heureux de constater l'intérêt soutenu que porte l'AFEAS aux questions de l'environnement. Cependant, il nous rappelle que son ministère a la responsabilité finale de la Loi sur les Pêcheries alors que le provincial en a l'application. "Les contaminants et les matières toxiques dans l'environnement sont parmi les plus hautes priorités du ministère" dit-il.

**Environnement Québec** félicite notre organisme de l'implication apportée à la protection de l'environnement alors que **l'Union des municipalités du Québec** nous a fait parvenir leur document "La mise en oeuvre et le financement du pro-

gramme d'assainissement des eaux" afin de nous permettre de suivre l'évolution de leur pensée en cette matière.

### **RENOUVELLEMENT D'UNE ORDONNANCE - ABUS ET COMBINAISON DES MÉDICAMENTS**

**La Corporation professionnelle des médecins** tient à préciser que le renouvellement répété d'une ordonnance n'implique pas nécessairement un abus pour une personne qui souffre d'une maladie à long terme, il est plus sage de prescrire une quantité raisonnable de médicaments, quitte à renouveler l'ordonnance si la condition pathologique persiste. M. Augustin Roy, président-secrétaire général de la corporation, nous dit: "Le renouvellement verbal, lorsque la Loi des aliments et drogues le permet, évite au patient un déplacement et est justifié lorsque le médecin connaît bien l'état chronique du patient. Aussi, le Service d'inspection professionnelle ne manque pas de faire, à l'occasion de ses visites, lorsque nécessaire, des recommandations aux médecins en les incitant à la prudence lors du renouvellement des ordonnances.

M. Jacques A. Nadeau, pharmacien et Directeur général et secrétaire de **l'Ordre des pharmaciens du Québec** nous assure que: "le pharmacien a un rôle primordial à jouer dans le contrôle du renouvellement des ordonnances. Pour ce qui est de la combinaison des médicaments ainsi que de la liste de la Régie de l'assurance-maladie du Québec, nous incitons également nos membres, par le biais de l'inspection professionnelle, à prêter une attention particulière à ces sujets. Notre section de formation continue informe également le pharmacien sur les interactions les plus fréquentes. Nous sommes de plus en voie de réaliser une campagne d'information dont le but est d'améliorer la communication entre le pharmacien et le patient. Nous voulons que le public en vienne à utiliser le pharmacien comme une personne ressource lorsqu'il s'agit de médicament.

### **SERVICE D'AIDE À DOMICILE AUX PERSONNES ÂGÉES**

**L'Association des centres de bénévolat du Québec** est heureuse que l'AFEAS appuie la politique gouvernementale concernant les services d'aide à domicile aux personnes âgées. Cependant, on nous fait remarquer que notre recueil semble de portée trop générale pour provoquer une démarche précise au niveau des soins à domicile. "Nous croyons que votre organisme aurait eu avantage à s'associer des personnes ressources

susceptibles de les informer des secteurs d'activités reliés aux services à domicile nécessitant une attention immédiate de la part du Gouvernement".

#### ÉGALITÉ HOMME-FEMME AU TRAVAIL

**Le Ministère du travail et de la Main-d'oeuvre** du gouvernement du Québec dit qu'il est conscient de la situation des femmes sur le marché du travail et qu'il a créé en juin 1979 un Bureau de la condition de la femme au travail. De plus, le ministère a nommé dans les directions générales une personne responsable du suivi et de l'évolution du dossier.

#### ASSURANCE-VIE - DISCRIMINATION ENVERS LES HANDICAPÉS - CARACTÈRE ET VULGARISATION DES CONTRATS D'ASSURANCE

La présidente de l'**Office des personnes handicapées du Québec**, Mme Laurette Champigny-Robillard, nous informe que pour les assurances en régime collectif en milieu de travail, il n'y a pas de problème et l'opération intégration au travail vise à sensibiliser l'employeur à ce sujet. Pour l'assurance privée, assurance-vie, la personne handicapée doit comme tout citoyen être soumise aux données actuarielles reliées à son âge et état de santé. Si la personne handicapée n'est pas malade ou que son handicap n'a pas altéré ou compromis sa santé et que l'assurance est refusée, il a alors recours à la Commission des droits de la personne.

**Le Bureau d'assurance du Canada**, par la voix de son directeur pour le Québec, M. Raymond Medza, nous dit que les contrats d'assurance I.A.R.D. (Incendie, Accidents et Risques Divers) sont rédigés d'après le Code civil titre V. "Il était normal que souvent nous ayons été forcés d'utiliser le jargon juridique sans le modifier", dit-il. Toutefois, ajoute-il, avec la révision du Code et de la Loi sur les assurances, nous avons connu une simplification du langage. Un comité spécial du BAC prépare la rédaction d'un contrat type pour les assurances habitation. Ce contrat type sera en langage simplifié. La présentation graphique compte parmi nos préoccupations, puisque nous reconnaissons là un élément important dans la lecture des contrats.

#### ENSEIGNEMENT DE LA PHILOSOPHIE - OBJECTIFS

**La Fédération des associations de parents des CEGEP du Québec**, nous remercie de cette demande de collaboration et appuie notre recommandation. À cet effet, la fédération a adressé une lettre au ministre de l'Éducation, M. Camille Laurin»

## UN REGRETTABLE DÉPART

GILBERTE PEDNAULT-LAPOINTE

Par Annette Fortin



Je n'ai pas la prétention de réunir ici toute la vie de cette femme de tête, de coeur. Une mère de 15 enfants contracte naturellement le goût de l'action, s'éduque fortement, s'habitue à organiser la vie des siens, étudie les lacunes sociales, trouve les palliatifs. Après avoir appliqué dans la famille une ordonnance de choix, elle est toute préparée à transporter dans la société les qualités d'ordre, de raisonnement, d'énergie dont elle a dû inspirer la vie familiale afin de lui donner toute sa force.

Elle avait osé s'affirmer dans le secteur de notre évolution sociale à une période où bien peu de femmes rayonnaient hors du cercle familial. Le 5 octobre 1944, le bureau central de l'UCC demandait à l'abbé Portier, aumônier diocésain, d'élaborer des plans pour former un cercle des dames de l'UCC. Il s'adresse à Madame Lapointe, qui, assistée de M. Gérard Filion, journaliste à la Terre de Chez nous, des aumôniers et des présidents des diocèses où le cercle de l'UCC était formé, élabora les constitutions de l'UCF. De 1944 à 1956, elle fut présidente diocésaine de l'UCF. Elle fit une propagande qui lui permit de visiter sa province, car elle avait tous les dons de la vraie conférencière, parole éloquente et style agréable. De 1945 à 1955, elle fut présidente diocésaine de l'UCFR et organisa en 1946 sur le plan diocésain un "gala artisanal" à l'occasion des congrès UCC. UCFR. Mgr. Mélançon qui nous honorait de sa présence disait et je cite: "Je bénis d'avance toute activité que

l'on dépensera à l'établissement de l'UCF dans notre diocèse".

En 1950, elle était décorée par Notre Saint Père le Pape de la médaille "Bene Merenti", ordre de très grand mérite, façon la plus courtoise et la plus respectueuse d'apprécier ses activités. Je me souviens lorsqu'elle parlait d'étude sociale au congrès provincial de St-Hyacinthe, elle disait: "Pas de famille heureuse si elle ne possède pas trois meubles d'une vertu merveilleuse: la table de famille, le berceau et le crucifix. Le berceau, ce sont les enfants qui apportent la joie, l'espérance, la bénédiction divine. Le crucifix, c'est le Christ présent avec ses encouragements et ses consolations et la table de famille symbolise les talents d'une femme pour créer l'atmosphère familiale".

Plus tard, lorsqu'elle parlait de propagande, elle ajoutait: "cela demande du renoncement, du déplacement, des convictions solides, de la foi en la valeur de notre travail collectif pour propager nos idées, nos buts afin d'obtenir une force de revendication sur tous les problèmes couvrant la famille et la société".

Madame Lapointe, dans une lettre qu'elle adressait à la secrétaire provinciale (1958), demandait que l'UCFR fasse quelque chose de positif pour aider à notre campagne d'épuration lancée à bon droit dans tous nos diocèses contre la mauvaise presse et certaines revues. Pendant toutes ces années, jour après jour, elle a donné sans compter le meilleur d'elle-même par son éloquence et son dynamisme communicatif; convaincue de la grandeur de la cause, elle distribuait à profusion la bonne semence. Qu'importé les difficultés, pourvu que demain la récolte soit bonne.

Sa belle et nombreuse famille l'a admirablement secondée en comprenant sa mission et en ne l'accaparant pas au point d'entraver son travail social. Femme instruite, éducatrice de carrière et par vocation, elle possédait ce charme conquérant, cette belle humeur qui la rendait accessible à toutes. Il fallait voir les acclamations qui fusaient des assemblées lorsqu'elle paraissait, souriante et si simple.

L'histoire de notre association ne pourra s'écrire sans faire très large, la part du dévouement et des connaissances qu'elle a mises au service de toutes nous autres.

# L'ÉGLISE DE LA MISÉRICORDE DEVANT LE PROBLÈME SOCIAL DE L'AVORTEMENT

Par Paul-Emile Charland, o.m.i.

La dernière encyclique du pape Jean-Paul II risque de passer inaperçue et de ne pas déployer toutes les conséquences sociales dont elle est prégnante. Dans plusieurs milieux elle risque de subir l'avortement et de ne pas donner naissance à cette Église de la miséricorde dont parle le Pape avec une éloquence évangélique.

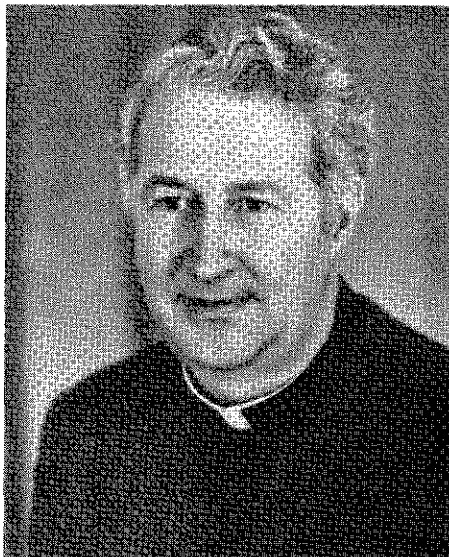
"Jésus-Christ nous a enseigné que l'homme non seulement reçoit et expérimente la miséricorde de Dieu, mais aussi qu'il est appelé à "faire miséricorde" aux autres: "Bienheureux les miséricordieux, car ils obtiendront miséricorde". Dans ces paroles, l'Église voit un appel à l'action, et elle s'efforce de pratiquer la miséricorde" (Dives in misericordia, Mtl., Fides, 1980, p. 68).

Comment cette encyclique vient-elle nous éclairer dans l'action à entreprendre devant le problème sociale de l'avortement? Le Pape y décrit avec lucidité la génération actuelle à laquelle s'étend aussi la miséricorde de Dieu, selon les paroles du Magnificat. Et c'est à cette génération, comme aux précédentes, que l'Église doit témoigner de la miséricorde de Dieu. Comment traduire cette attitude de Dieu à l'égard des personnes aux prises avec l'angoisse d'une grossesse non désirée?

Poser ce problème concret, ce n'est nullement remettre en question la moralité de l'avortement. Quand, par exemple, un groupe de femmes comme l'AFEAS se prononce en assemblée générale en faveur de mesures pour venir en aide aux personnes aux prises avec un problème de grossesse, ce groupe dénote un sens chrétien et un réalisme social. Ces femmes rejoignent ainsi, non seulement l'esprit, mais aussi la lettre des textes du dernier Concile. Et nous devons reconnaître qu'elles cherchent à mettre en application la vision du pape Jean-Paul II dans la dernière encyclique sur la miséricorde.

## La position de l'AFEAS

Quelle est la position que préconise l'AFEAS? Lors de son assemblée générale de 1975, l'AFEAS réitérait les demandes formulées en 1974. Vu l'absence d'aide à la femme enceinte, l'organisme ajoutait cette demande:



"En conséquence, nous demandons au gouvernement fédéral:

— que la loi actuelle sur l'avortement soit maintenue, mais assortie de mesures d'aide à la femme enceinte;

— qu'on amende la loi actuelle en vue de:

• rendre obligatoire la formation de comités d'avortement thérapeutique dans les hôpitaux;

• transformer l'actuel comité d'avortement thérapeutique pour l'ouvrir à d'autres spécialistes (notamment psychologues, travailleurs sociaux, etc...) et du même coup y faire davantage place aux femmes;

— que les médecins traitants réfèrent à ce comité les patientes en difficulté.

Il serait injuste de voir dans cette résolution une acceptation de principe et un encouragement à l'avortement. On doit plutôt y reconnaître une préoccupation chrétienne à l'égard d'un problème social qui existe, aujourd'hui comme hier. Et cette préoccupation, nous la voyons inscrite dans l'esprit, sinon dans la lettre de l'encyclique de Jean-Paul II: une préoccupation chrétienne qui ne cherche pas à se laver les mains, mais à mettre en place des solutions qui aideront les personnes à pouvoir faire véritablement usage de leur liberté.

L'encyclique de Jean-Paul II

L'idée principale que le Pape veut mettre en relief est la suivante: la justice ne suffit pas, il lui faut s'adjoindre la miséricorde. C'est elle, la miséricorde, qui est le plus grand des attributs de Dieu, la plus grande de ses perfections (p. 63). Et le Pape résume ainsi sa pensée: "L'expérience du passé et de notre temps démontre que la justice ne suffit pas à elle seule, et même qu'elle peut conduire à sa propre négation et à sa propre ruine, si on ne permet pas à cette force plus profonde qu'est l'amour de façonner la vie humaine dans ses diverses dimensions", (p. 60).

Il ne suffit pas, en effet, de faire appel à la seule justice ni à la seule loi morale quand on accepte de regarder le problème social de l'avortement; il faut aussi lui apporter ce regard de miséricorde dont parle l'encyclique. En effet, continue le Pape: "L'expérience de l'histoire a conduit à formuler l'axiome: summum ius, summa iniuria, le summum du droit, summum de l'injustice. Cette affirmation ne dévalue pas la justice, et n'atténue pas la signification de l'ordre qui se fonde sur elle; mais elle indique seulement, sous un autre aspect, la nécessité de recourir à ces forces encore plus profondes de l'esprit, qui conditionnent l'ordre même de la justice" (p. 61).

Aussi, faire appel à la miséricorde dans le traitement du problème social de l'avortement, ne dévalue en rien le droit à la vie ni n'atténue la gravité de cet acte. C'est faire appel à "ces forces encore plus profondes de l'esprit", à cet amour bienveillant que nous appelons "miséricorde" et qui est seul "capable de rendre l'homme à lui-même" (p. 71).

Face au problème de la demande d'avortement, les chrétiens doivent inventer des formes authentiques de miséricorde, comme ils en ont inventées au cours de l'histoire. Mais le Pape insiste, et c'est une idée qui revient comme un fil conducteur, sur l'authenticité de la miséricorde qui est un mouvement bilatéral: "Elle est réellement un acte d'amour miséricordieux seulement lorsque, en la réalisant, nous sommes profondément convaincus que nous la recevons en même temps de ceux qui l'acceptent de nous" (p. 70).

Suite à la page 17



# LENDEMAIN D'ÉLECTIONS

Par Edith Manseau



Il est des moments de fortes émotions dans nos vies, le jour où les électeurs vont aux urnes en est un. À l'heure du dépouillement du scrutin, c'est l'attente. L'annonce des premiers résultats fait dresser l'oreille. C'est l'installation confortable pour la soirée qui sera ponctuée de oh! de ah! de bravo! de non! de oui! je l'avais prévu! non, dommage que Lucien Lalumière soit battu, c'était un bon homme! il y a longtemps que Glissant aurait dû être remplacé! puis il faut bien se désaltérer, une eau gazeuse, une bière, un café...!

Quel est l'état d'esprit d'un député, de sa femme et de ses enfants ce soir-là? Le vainqueur voit s'ouvrir devant lui de nouvelles voies où il pourra remplir son devoir de député, c'est-à-dire représenter les électeurs sans égard au parti, essayer de découvrir comment telle loi doit être appliquée pour rendre justice aux cultivateurs, aux ouvriers, aux professeurs, aux chômeurs, aux étudiants, aux mères de famille, aux adolescents, aux retraités et j'en passe!

La législation qu'il faudra adapter sans oublier sa femme et ses enfants. Apprendre le protocole de la vie parlementaire pour servir et jamais se servir. Quel défi! Se servir sans faillir tout en se sachant soupçonné d'en être incapable: "Tous les députés sont profiteurs! Ils sont tous pareils une fois au pouvoir!"

Pour l'épouse, c'est un autre style de vie qui commence: accompagner son mari très souvent, s'assurer les services d'une bonne gardienne, dénicher une femme de ménage en or, assumer plus que sa part dans l'éducation des enfants, peut-être diriger l'entreprise, voir à ce que le réfrigérateur et le bar soient toujours bien garnis, avoir une garde-robe dernier cri, reconnaître aimablement toutes les personnes déjà rencontrées, être la discrétion personifiée, être seule du lundi au vendredi, laisser souvent la place à un tiers entre son mari et elle, se laisser regarder curieusement sans s'émouvoir... et surtout garder confiance envers son conjoint.

Les enfants entrent dans une période critique. Si le seul inconvénient résidait dans une vie familiale bouleversée par l'éloignement du père et de nombreuses absences de la mère ce serait un moindre mal. Mais les enfants peuvent être aimables comme ils peuvent être cruels entre eux. Pour un trop grand nombre de fils de députés, c'est une vie tourmentée qui commence. Qui n'a entendu des propos aussi méchants que ceci: "Tu es trop dissipé, c'est la raison pour laquelle ta mère est morte d'un cancer! Ce n'est pas parce que ton père paraît à la télé que..."

Le terme du mandat arrive-t-il, commença la campagne de démolition. Les députés et les ministres en place n'ont rien fait de bien, ils sont tous des gibiers de potence. En meurt-il un en devoir, on lui fait des funérailles d'État dans le parfum de l'encens des vertus d'un ministre modèle.

Qui sommes-nous envers ceux à qui nous demandons le service de nous représenter au gouvernement et à qui nous confions les destinées de notre société?

## L'Église de la miséricorde... Suite de la page 16

Traiter avec miséricorde les demandes d'avortement, c'est d'abord les accepter inconditionnellement comme le cri d'une souffrance. C'est ensuite avoir le courage de porter avec l'autre l'angoisse qui l'étreint et explorer les différentes possibilités qui s'offrent à elle. Traiter avec miséricorde les demandes d'avortement, c'est surtout s'abstenir de juger: "Personne ne t'a condamnée? dit le Maître. Moi non plus je ne te condamne pas. Va en paix?"

Nous sommes alors confrontés avec l'absolu de la liberté humaine: traiter l'autre avec miséricorde c'est accepter, comme le Seigneur, de le laisser aller selon son propre chemin. Dans ce cas, la miséricorde doit aller jusqu'à lui offrir les moyens pour que son acte ne lui cause pas trop de dommage. Le Pape nous rappelle éloquemment, à ce sujet, l'exemple évangélique du père de l'enfant prodigue qui ne refuse pas de lui remettre son héritage: "Il apparaît clairement que l'amour se transforme en miséricorde lorsqu'il faut dépasser la norme précise de la justice et souvent trop stricte" (p. 30).

Dans le respect de la liberté  
Le problème social de l'avortement demande une solution aux multiples aspects. Tout d'abord, l'élimination des conditions socio-économiques qui incitent à cette solution extrême. Ensuite, la mise sur pied de services adéquats pour celles qui désirent s'en prévaloir. Nous sommes ici devant le problème de la liberté et celui de l'attitude de l'Église à l'égard des institutions sociales.

Avec le concile Vatican II, l'Église reconnaît qu'elle ne peut imposer sa foi et sa morale aux individus et aux institutions humaines. Il est remarquable que tous les travaux du Concile se terminent pas la Déclaration sur la liberté religieuse: "le droit de la personne et des communautés à la liberté sociale et civile en matière religieuse.

On peut donc dire, à plus forte raison, que l'Église demande le respect de la liberté devant un problème comme celui de l'avortement. En effet, le Concile l'étend à tous les autres aspects de la loi morale: "C'est par la médiation de sa conscience que l'homme perçoit les injonctions de la loi divine; c'est elle qu'il est tenu de suivre fidèlement en toutes ses activités pour parvenir à sa fin qui est Dieu. Il ne doit donc pas être contraint d'agir contre sa conscience. Mais il ne doit pas être empêché non plus d'agir selon sa conscience, surtout en matière religieuse" (Dignitatis humanae, no 3).

Suite à la page 19

# aller-retour

Par Louise Picard-Pilon

## CERCLES

### Saint-Aimé

En octobre dernier, les membres de l'AFEAS Saint-Aimé ont protesté contre la nudité dans les annonces publicitaires. Suite à une annonce de tuiles céramiques avec baigneuse nue, parue dans les journaux régionaux, la responsable d'action sociale du cercle a fait parvenir au commerçant et aux directeurs de tous les journaux régionaux qui avaient publié cette annonce, une lettre de protestation. Cette lettre de protestation a aussi paru dans les journaux comme lettre ouverte.

Merci à Monique Caplette qui nous a fait parvenir le dossier!

### Sainte-Thérèse-de-Lisieux

Le conseil d'administration et quelques membres du cercle Sainte-Thérèse-de-Lisieux de Beauport ont tenu une journée d'étude d'un nouveau genre. On voulait mesurer le degré d'implication du cercle dans son milieu. Pour ce faire, on a analysé la façon dont les sujets d'études ont été traités depuis deux ans et aussi les actions entreprises par le cercle. On s'est servi, pour cette étude, des procès-verbaux et des rapports de comités. Le travail fait sur les priorités a aussi été évalué. Le bilan positif de cette journée fut présenté à l'ensemble des membres, lors de l'assemblée mensuelle suivante. Cette recherche a permis de sensibiliser les membres aux réalisations passées et de les motiver à continuer.

Ce cercle a aussi fait parvenir une pétition au ministre de l'éducation pour demander l'enregistrement d'une nouvelle série de l'émission "Passe-Partout". Cette émission est considérée comme positive, instructive et surtout dénuée de violence.

Merci à Diane Bourgault qui nous a communiqué ces informations!

### Saint-Bernard-Saint-Pierre

Le cercle Saint-Bernard-Saint-Pierre de Shawinigan a utilisé de nouvelles méthodes de recrutement, qui ont porté fruit. La responsable du comité s'est chargée d'adresser des cartes d'invitation aux nouvelles mamans de la paroisse. De plus, chaque membre devait inviter, par téléphone, cinq personnes à venir assister à une réunion. Résultat: quinze nouveaux membres se sont ajoutées aux effectifs du cercle.

Bravo à Francine Bilodeau et à ses compagnes pour ce succès!

## RÉGIONS

### Bas-Saint-Laurent-Gaspésie

En octobre dernier, les représentants du ministère des Affaires Sociales étaient présents à Mont-Joli, dans le cadre de la tournée de consultation "Pour mieux vieillir au Québec".

La responsable d'action sociale de la Région, Simone Lepage, en a profité pour présenter aux autorités gouvernementales, un mémoire rédigé sur la priorité régionale adoptée, en assemblée générale, sur le sujet. La résolution qui a servi de base au mémoire réclame la mise sur pied d'un réseau d'aide à domicile pour les personnes âgées. Le mémoire démontre qu'un tel service requiert très peu de moyens financiers, surtout si on le compare au coût d'un centre d'accueil. De plus, une enquête faite auprès des gens du 3e âge démontre clairement leur désir de rester chez-eux le plus longtemps possible.

Le mémoire fut bien accueilli par l'auditoire et par les responsables du Ministère. Espérons que les suites ne seront pas trop longues à venir.

Soyons Unies, décembre 1980.

### Nicolet

Au chapitre de la formation, la Région de Nicolet, en plus des journées régionales et des mini-sessions dans les cercles, a tenté une première expérience fructueuse. La Région a organisé, avec la collaboration du Service de l'Éducation des Adultes, une session de cours d'animation d'une durée de douze heures. Ce cours était destiné aux responsables des sujets d'études. Il avait pour but d'aider les responsables des cercles à rendre les réunions plus vivantes et à varier la présentation des sujets d'un mois à l'autre. Quatre groupes, totalisant environ soixante-cinq personnes, ont profité de cette session spéciale.

La Région a aussi offert en janvier une journée d'étude pour faire mieux comprendre la Constitution et donner des façons d'en parler à la réunion mensuelle.

Merci à Pauline Smith, responsable régionale de la formation, qui nous a informées!

### Mauricie

Suite à l'étude de l'an dernier sur l'alimentation et les médicaments, la Région de la Mauricie a publié un petit livre intitulé "La nature à notre service". Dans le but de faire ressortir et de mettre en pratique les principes d'économie et de consommation, les responsables ont recueilli les façons qu'avaient nos ancêtres pour soigner leur famille à domicile, sans le secours du médecin. Ce recueil a permis de reconstituer notre patrimoine et de le conserver pour les générations à venir. Même s'il n'y a pas



# aller-retour

eu de lancement officiel, on a déjà atteint la quatrième édition, c'est donc dire la popularité auprès du public.

Merci à Yolande Veillette, responsable régionale des arts ménagers, qui nous a fait connaître cette réalisation!

## ASSOCIATION

Par Lise Houle

### Abonnement au dossier d'étude

Cette année, vous avez jusqu'au 1er juillet 1981 pour vous abonner aux dossiers d'étude et il en coûtera \$12.00 pour 10 dossiers.

Si votre abonnement arrive après cette date, vous ne recevrez pas les dossiers déjà expédiés à l'imprimerie. Ex: si votre abonnement arrive le 1er septembre, vous vous priverez des dossiers de septembre, octobre et possiblement novembre.

Aucun abonnement ne sera reçu après le 15 septembre, sauf pour les nouveaux cercles.

P.S.: Un coupon d'abonnement au dossier est inclus au dossier de juin 1981. Vous pouvez aussi envoyer un chèque ou mandat poste de \$12.00 au nom de l'AFEAS, en mentionnant que c'est pour un abonnement au dossier.

### Projet alcool et famille

C'est fait! Le ministère de la Santé, direction de la promotion de la santé, nous a octroyé une subvention de \$20,250.00 pour réaliser notre étude du mois de décembre portant sur la famille et l'alcool. L'objectif de cette étude est que chaque membre de la famille se situe dans sa consommation d'alcool.

Un dossier, une brochure et un article dans la revue ont été prévus pour cette étude. Une personne a été engagée pour réaliser ces outils et elle sera à l'emploi de l'AFEAS du 1er avril au 31 août 1981.

### L'Église de la miséricorde...

Suite de la page 17

Est-ce à dire que les chrétiens ne doivent pas témoigner du caractère sacré de la vie et de l'obligation morale de la préserver? Ils le feront, au contraire, avec plus de vérité et d'authenticité en s'inspirant de ce que nous rappelle le Pape: "L'Église contemporaine est vivement consciente que c'est seulement sur la base de la miséricorde de Dieu qu'elle pourra réaliser les tâches qui découlent de l'enseignement du Concile Vatican II... (p. 68). Car la miséricorde se manifeste dans son aspect propre et véritable quand elle valorise, quand elle promet, et quand elle tire le bien de toutes les formes de mal qui existent dans le monde et dans l'homme.

S.S. Jean-Paul II: La miséricorde divine. Lettre encyclique "Dives in misericordia". Fides 1980.

### Journées d'étude provinciales

Les J.E.P. c'est l'occasion pour vos responsables régionales de tous les comités de recueillir pour l'année formation et information qu'elles transmettront à leur tour aux responsables locales.

Lors de la première journée, le 3 juin, toutes les responsables au nombre de 150, se pencheront sur deux thèmes l'AFEAS et la condition féminine et l'AFEAS d'inspiration chrétienne. La deuxième journée sera consacrée à des activités propres à chaque comité.

### Affiliation à l'Association d'éducation du Québec

Afin de permettre un échange d'idées et participer à l'élaboration de dossiers pouvant intéresser l'AFEAS, nous avons décidé de nous affilier à l'Association d'éducation du Québec.

Cet organisme a pour buts: de collaborer à l'adaptation continue de la politique scolaire aux besoins du Québec, d'entreprendre et d'encourager l'étude de toute question d'éducation qui s'avère d'intérêt commun pour les regroupements professionnels, les institutions scolaires et les corps intermédiaires.

### Tirage annuel

Dès le mois de mai, les billets pour le tirage annuel seront en vente dans les régions. Ces billets, d'un montant de \$2.00, vous permettront de gagner une automobile Chevette 81, une télévision couleur et un robot culinaire.

Le tirage aura lieu le 25 novembre 81 à Montréal lors d'une réunion des membres du Conseil d'administration provincial. Les profits de ce tirage serviront à financer les activités de l'AFEAS.



En '81, GRANBY offre plein de NOUVEAUTÉS aux groupes...

Demandez notre brochure GRATUITE:

"CIRCUITS TOURISTIQUES"

Bureau du Tourisme & des Congrès

650 rue Principale, Granby, J2G 8L4

(514) 372-7273

## MA MERE

Moi ma mère je l'aime  
Et c'est pourquoi je lui fais ce poème.

Ma mère est pour moi un vrai petit soleil  
Qui tous les jours m'émerveille.

Elle a tant de vie  
Et c'est pourquoi je lui souris  
Elle, ma meilleure amie.

Il y a des fois  
Entre nous c'est froid  
Mais quand ça va mieux  
On est à de la joie.

Maman, merci du fond du cœur  
Car tu me portes bonheur  
A chaque fois que tu m'accueilles quand j'arrive  
Et que tu me dis "bonjour"  
J'ai envie de te donner tout mon amour.

Maman, les bons petits repas que tu nous fais sont merveilleux  
Et surtout tout le monde est heureux.

Je t'aime ma belle maman d'amour

Petit Soleil

(Nathalie Roy, 11 ans)

