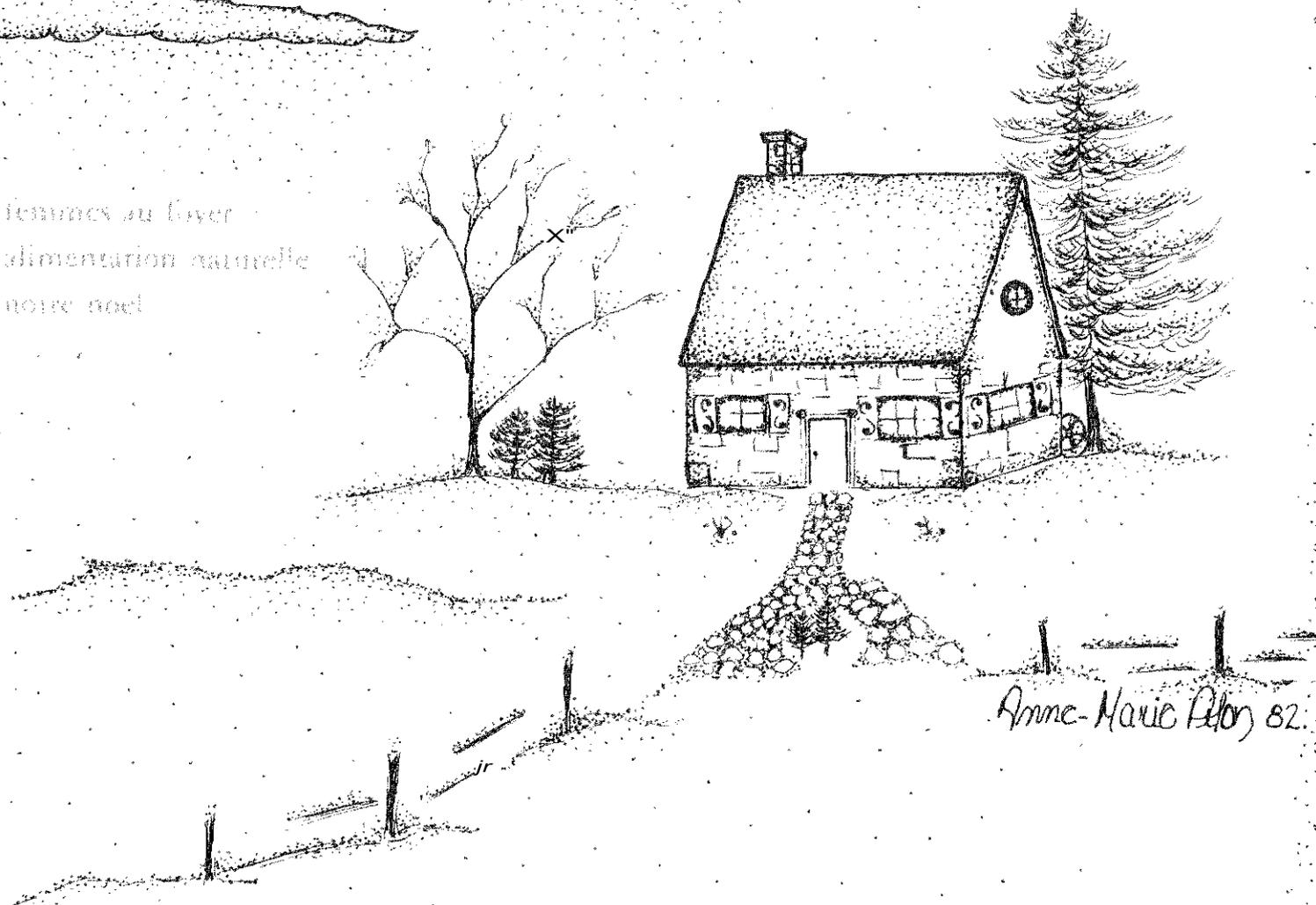


# femmes d'ici

LE 10, 1982, 70¢, 11 pages

- \* femmes au foyer
- \* alimentation naturelle
- \* notre noël



# Sommaire

## ÉQUIPE DE RÉDACTION

rédactrice en chef

**Louise P.-Pilon**

rédactrices

**Eliane Pelletier**

**Thérèse Nadeau**

**Françoise Lehouillier**

**Lucille Bellemare**

secrétaire-coordonnatrice

**Huguette Dalpé**

## COLLABORATRICES

**Paul-Emile Charland**

**Solange Fernet-Gervais**

**Monique Bérubé-Caplette**

**Lise Girard-Leduc**

**Lise Houle**

**Madeleine Bienvenue**

**Lise Poirier**

**Joane Dutil**

**Micheline Montpetit**

photos

**Huguette Dalpé**

**Jean-Denis Roy**

illustrations

**Francyne Lessard**

**Alain Roy**

## PAGE COUVERTURE

**Anne-Marie Pilon**

## RESPONSABLE DU TIRAGE

**Lise Gration**

Abonnement

1 an (10 numéros) \$10.00

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 Ltée

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



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

**Editorial** / Paul-Emile Charland 3

**Billet** / Eliane Pelletier 4

**Femme** / Solange Fernet-Gervais 4

**La ménopause** / Louise Picard-Pilon 5

**Bouquin** / Françoise Lehouillier 5

**En vrac** / Françoise Lehouillier 6

**Consommation** / Thérèse Nadeau 7

**Les régions se racontent** / Monique Bérubé-Caplette 8

**Nouvelles de l'Association** / Lise Girard-Leduc 9

Jeu / Eliane Pelletier 19

**les hauts et les bas des femmes au foyer**  
Lise Houle 10

**Ses aliments naturels**  
Madeleine Bienvenue 12

**des couronnes de Noël**  
Lise Poirier, Françoise Lehouillier 14

**une deuxième carrière réussie**  
Joane Dutil 16

**notre Noël**  
Eliane Pelletier 17

**le centre des femmes de Laval**  
Micheline Montpetit 18

**saviez-vous que...**  
Lise Girard-Leduc 19

**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.**

## LE 8 MARS, LA FÊTE DES FEMMES AU FOYER

L'Association propose cette année à tous les cercles AFEAS de consacrer le 8 mars, Journée Internationale des Femmes, aux femmes ayant une activité au foyer. Le thème de cette journée sera "la situation légale et financière des femmes au foyer".

La journée internationale des femmes est, à chaque année, pour les femmes, un moment propice pour se grouper et discuter de sujets qui les préoccupent. Nous avons donc pensé que cette journée serait une excellente occasion pour vous et les autres femmes de votre localité, de parler de régimes matrimoniaux, de testaments, d'assurances-vie, de régimes de retraite et de prendre conscience de leur incidence sur votre situation financière.

L'AFEAS incite chaque cercle à organiser une activité d'animation (atelier, panel, etc...) dans son milieu sur le sujet proposé. Un dossier d'étude mensuel sera consacré à cet événement. Il parviendra aux responsables locales abonnées au début du mois de janvier. Ce dossier donnera de l'information sur le sujet à traiter et indiquera comment procéder pour réaliser avec succès cette activité d'animation.

Ça vous tente de fêter le 8 mars avec d'autres femmes ayant les mêmes préoccupations que vous? Alors n'hésitez pas à participer à cette rencontre à laquelle vous conviera votre présidente de cercle et au besoin, donnez-lui un coup de main!

Bon 8 mars!

## COMMENT JE VOIS ÉVOLUER L'AFEAS

Par Paul-Émile Charland\*



Depuis un peu plus de neuf ans, j'accompagne l'AFEAS dans le cheminement de sa pensée et de son action. Mandaté par l'Assemblée des évêques du Québec comme conseiller moral, puis comme agent de pastorale, j'ai pu suivre de près la vie de l'Association et être témoin d'une évolution que je voudrais tenter de décrire brièvement. Je l'illustrerai à partir du fait suivant. C'est la réflexion d'une présidente de région qui disait: "Dans ma région, il y a beaucoup de femmes immigrantes du Salvador: elles auraient besoin de l'AFEAS elles aussi; nous allons tenter de fonder un cercle avec elles".

Si c'était le fait d'une seule personne, il ne serait pas significatif, mais je retrouve une préoccupation semblable dans plusieurs régions et chez un certain nombre de cercles. C'est dire que vous êtes maintenant prêtes à vous ouvrir aux autres femmes; je veux dire, aux femmes "autres", à celles qui sont différentes. Non seulement différentes par l'origine nationale, mais aussi par la classe sociale, la façon de vivre et même par l'appartenance religieuse. Cette attitude d'accueil envers celles qui nous sont étrangères et différentes est un signe de maturité humaine.

Il y a 10 ans, cette ouverture aux autres était moins accentuée qu'elle ne l'est actuellement. Comment s'est-elle accomplie? Elle s'est installée à mesure que l'on découvrait que la condition féminine n'avait pas de frontières. Des études comme celle de la femme collaboratrice, celle de la femme au foyer, une réflexion réaliste sur la situation de la femme enceinte, une ouverture à la solidarité internationale: toutes ces activités ont contribué à nous ouvrir aux autres et à déborder les frontières de notre monde habituel.

S'ouvrir aux autres, pourquoi? C'est un désir légitime que de vouloir les amener à l'AFEAS pour partager vos richesses humaines et augmenter votre poids d'influence en action sociale. Mais, vous le sentez bien, s'ouvrir aux autres comporte aussi l'accueil d'éléments nouveaux, d'expériences différentes, de questions imprévues. L'étranger représente toujours un certain degré de menace; c'est pourquoi je dis que pour pouvoir accueillir "l'étranger", il faut avoir atteint un certain seuil de maturité, et c'est ce que je découvre de plus en plus à l'AFEAS.

La maturité s'acquiert à mesure qu'une personne s'assure de son identité et le signe qui l'accompagne c'est une certaine sécurité qui lui permet d'accueillir la différence des autres sans se sentir complètement bouleversée. D'où la tolérance, la compréhension, la miséricorde, mais en même temps la conscience claire du chemin que l'on s'est tracé. C'est ainsi que la réflexion de ces dernières années a permis à l'AFEAS de prendre conscience de son identité et de l'affirmer clairement: une association féminine d'inspiration chrétienne. C'est là un signe de maturité.

Comme le Christ dont elle se réclame, l'AFEAS pourra faire sauter les barrières qui séparent et les préjugés qui divisent. En continuant d'approfondir son identité chrétienne elle sera capable, comme l'Église elle-même, de s'ouvrir à toutes les cultures et toutes les valeurs humaines. À condition de toujours rester proche de la vie des humbles... comme Dieu à Noël.

\* agent de pastorale au provincial

## NOËL! NOËL!

Par Eliane Pelletier

Noël s'en vient. Comme le répète la télé, il faudra acheter:

- Des patins à roulettes pour Huguette
- Un four micro-onde pour Rosemonde
- Un jeu Atari pour Marie
- Un système de son pour Gaston
- Des skis alpins pour Adrien

Sous, pauvres sous, pourrez-vous suffire? Tous ces cadeaux qu'il faut acheter!

Noël s'en vient. Comme le réclament les enfants, il faudra acheter:

- Un Lego pour Mario
- Une Barbie pour Sophie
- Une radio pour Renaud
- Une mini-trail pour Gail
- Des patins pour Martin

Sous, pauvres sous, pourrez-vous suffire? Tous ces cadeaux qu'il faut acheter!

Noël s'en vient. Parce que chaque copain a le sien, il faudra acheter:

- Une calculatrice pour Béatrice
- Une mobilette pour Colette
- Une radio-réveil-matin pour Sébastien
- Un walk-man pour Philomène.

Sous, pauvres sous, pourrez-vous suffire? Tous ces cadeaux qu'il faut acheter!

Noël s'en vient. Parce que j'en avais tant envie quand j'étais petit, il faudra acheter:

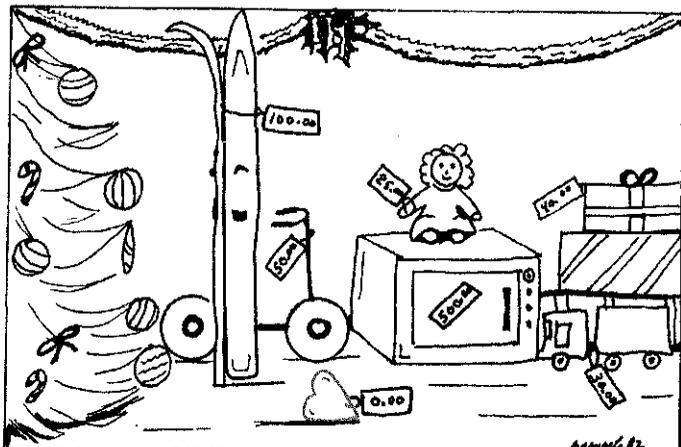
- Une bicyclette pour Henriette
- Un train pour Alain
- Une guitare pour Oscar
- Une balançoire pour Grégoire

Sous, pauvres sous, pourrez-vous suffire? Tous ces cadeaux qu'il faut acheter!

Noël est arrivé. Parce que la mode est imperative, il faudra acheter:

- Des bottes Kodiak pour Marc
- Une Minolta pour Rita
- Des vêtements Adidas pour Mathias
- Des skis Rossignol pour Paul

Sous, pauvres sous, pourrez-vous suffire? Tous ces cadeaux qu'il faut acheter! On dit pourtant que l'amour ne coûte rien.



## FIDÈLE À MES FIDÉLITÉS

Par Solange Fernet-Gervais\*

Il était une fois une jeune femme avec des enfants plein les bras qui voulait garder contact avec la vie publique. Le projet familial réalisé dans le quotidien de l'entreprise agricole était gratifiant et permettait de rencontrer un tas de gens sur le plan affaires, oui mais comment s'intégrer à un nouveau milieu et à des structures en évolution qui influencent directement son devenir et ses enfants: avènement de la télévision, régionalisation scolaire, éducation des adultes...

Il y a 25 ans, cet automne, pour répondre à ces besoins, je signais ma carte d'adhésion à l'U.C.F.R. sur l'invitation de ma belle-mère. Avant la fusion de l'U.C.F.R. et des C.E.D., on était venu me chercher, jeune directrice de secteur, pour participer au comité régional de coordination. Je connaissais bien le milieu rural par mes racines et par dicton: qui prend mari, prend pays! De surcroît, j'avais fait carrière en milieu urbain comme travailleuse sociale: j'étais toute désignée pour piloter l'aventure de la fusion et de la naissance de l'AFEAS.

Depuis, sur la ligne de feu, je suis à l'écoute des besoins des femmes à l'heure des grandes transformations juridiques, sociales et politiques; à l'heure de l'évolution rapide des mentalités, des attitudes et des comportements: je suis témoin de la mobilisation des femmes, de leur solidarité comme femmes et comme citoyennes.

Après être descendue de la locomotive du train de l'AFEAS, je refuse le retour sur le marché du travail et je poursuis ma carrière de bénévole, de militante féministe, d'intervenante sociale, d'animatrice populaire. J'ai privilégié quelques avenues qui coïncidaient automatiquement avec certaines préoccupations de l'AFEAS: la condition féminine à travers les médias, l'inspiration chrétienne du mouvement, l'éducation permanente, les affaires sociales, les politiques familiales, la protection du consommateur et surtout, le dossier des femmes collaboratrices qui m'ont récupérée presque à plein temps!

Ma carte de membre renouvelée sans interruption depuis 25 ans a été pour moi un passeport pour atteindre les sommets de l'AFEAS évidemment et aussi pour répondre à des objectifs d'égalité, de complémentarité et de respect des différences pour moi-même, pour toutes les femmes qui ont rejoint le mouvement d'abord et d'après l'expérience acquise pour toutes les femmes du Québec, du Canada et du monde.

Paradoxalement, depuis août 80, plus je suis absente physiquement des structures officielles de l'AFEAS, plus je sens que je sers ses causes, ses buts et ses objectifs sur d'autres tribunes, d'une autre manière.

"C'est le temps que tu as perdu pour ta rosé qui rend ta rosé si importante" dit le Renard.

Amitiés à mes vieilles connaissances et au plaisir de connaître les autres.

\* Solange Fernet-Gervais a été présidente provinciale de l'AFEAS de 1975 à 1980.

## ÉDUCATION SEXISTE ET SANTÉ

Par Louise Picard-Pilon

L'éducation sexiste a été dénoncée à plusieurs reprises; elle n'a pas cessé d'exister pour autant. Même si elle a tendance à s'atténuer, les femmes de quarante ans et plus en sont un exemple vivant.

La publicité nous répète encore tous les jours qu'il faut être jeune et belle et nous propose des produits pour le rester ou le paraître. Sur le plan de l'entretien ménager, nous avons le choix entre Madame Blancheville et Monsieur Net. La maternité et les soins à donner aux enfants sont l'apanage des femmes.



Toutes les enquêtes sur la santé des femmes révèlent qu'elles fréquentent les cabinets des médecins et reçoivent des prescriptions plus que leurs collègues masculins. Devant les mêmes maux et les mêmes problèmes de santé, on dit que les hommes sont minés par leur travail et la poursuite de leur carrière et que les femmes sont dépressives.

Pour peu que l'on regarde autour de soi, on s'aperçoit que la différence entre les hommes et les femmes s'accroît avec l'âge. À 40 ans, un homme est au sommet de son rendement et de sa carrière, une femme n'a plus de raison d'être. En effet, elle est moins jeune et moins belle et le manifeste fréquemment en essayant de cacher son âge. Loin de comptabiliser son expérience de vie et de s'en faire un tremplin, elle tombe trop souvent dans le piège des artifices pour ne pas s'avouer qu'elle a atteint la maturité.

L'alcool et les tranquillisants lui permettent de masquer et d'oublier les vraies raisons des malaises qu'elles ressentent. L'isolement et le refus d'envisager la réalité l'empêchent de se prendre en main.

Tout cela cependant ne résout rien. Malgré tous ses efforts, la femme de quarante ans et plus n'est pas mieux acceptée dans sa réalité par la société et peu à peu, elle s'aide elle-même à détruire sa santé.

Par Françoise Lehouillier

## FEMMES EFFICACES

Refuser un service à quelqu'un me rend mal à l'aise... Comment dire "non"? C'est plus facile de répondre "oui" aux besoins des autres.

Dernièrement, j'ai trouvé un livre qui traite de mon "bobo": Femmes efficaces de Linda Adams, le livre qui apprend aux femmes à dire NON.

L'auteure s'adresse aux femmes pour les aider à identifier leurs besoins non-satisfaits et à mettre en oeuvre une stratégie pour y répondre. Elle souligne justement que les femmes s'embarquent souvent au-delà de leurs capacités. Elle est habituée à répondre aux besoins des autres et à oublier les leurs. Par des exemples où les femmes disent "oui" alors qu'elles devraient répondre le contraire, Linda Adams fait prendre conscience des raisons qui les poussent à agir ainsi. Elle propose des méthodes pour apprendre à s'affirmer et à dire "non".

Dans la même foulée que son mari, le Dr Thomas Gordon (auteur de Parents efficaces), Linda Adams propose l'écoute active, l'utilisation des messages "je" et la méthode de résolution des conflits sans perdant. Elle suggère un processus en six étapes pour devenir ce qu'elle nomme une "femme efficace".

Personnellement, je doute de l'efficacité des solutions pré-fabriquées et des recettes-miracles. Cependant, les méthodes proposées m'ont invitée à la réflexion et à l'évaluation de certains de mes comportements. Ainsi, j'en deviens plus consciente: ce qui me permet de réajuster mon "tir" devant certaines situations et de me sentir mieux.

Femmes efficaces, un livre facile à lire et un cadeau de Noël qui pourra s'avérer efficace...

**Linda Adams, Elinor Lenz, Femmes efficaces, éditions Pierre Belfond, 1980, 238 pages, \$12.95.**

## PUBLICATION DE "JOUETS 83" DE L'ACQ.

L'Association des Consommateurs du Québec vient de présenter sa 7<sup>e</sup> édition de la brochure "Jouets 83". Produit par les membres de l'ACQ, aidés de spécialistes, ce document d'information et d'analyses critiques s'adresse au grand public.

Acheter un jouet peut devenir un casse-tête à cause de toutes la publicité qu'on retrouve à la période des Fêtes. La brochure "Jouets 83" est un excellent outil pour aider à faire un choix judicieux.

(Disponible à l'Association des consommateurs du Québec Inc., 45 est, rue Jarry, Montréal, H2P 1S9, 3\$ plus \$0.75 frais de port et manutention).

**Communiqué, Association des consommateurs du Québec Inc., août 1982.**

# En Vrac

Par Françoise Lehouillier

## LES FEMMES ET L'IMPACT DE LA MICRO ÉLECTRONIQUE

Actuellement, les systèmes micro-électroniques et informatiques révolutionnent le monde et des changements technologiques s'annoncent un peu partout.

Du 25 au 27 juin 1982, plus de 600 femmes, venues de partout au Canada, se sont réunies à Ottawa pour une conférence sur ce sujet. Elles ont décidé de prendre des mesures immédiates pour assurer que ces nouveaux systèmes ne soient pas appliqués au détriment des femmes. Des recommandations ont été formulées quant à l'emploi, la formation et le recyclage, la santé et la sécurité, l'accès à l'information et le contrôle, de même que la législation relevant de tous les aspects de la micro-électronique.

Parmi les organismes commanditaires de cette conférence, on retrouvait le Congrès canadien pour la promotion des études chez la femme, la Fédération canadienne des femmes diplômées des universités, l'Institut canadien de recherches pour l'avancement de la femme et le Comité national d'action sur le statut de la femme.

Plusieurs initiatives ont été mises en marche. Les députés fédéraux recevront une lettre les incitant à obliger les employeurs, sujet à la compétence fédérale, à former et à recycler des femmes. De même, la Commission de l'emploi et de l'immigration Canada recevra des demandes exigeant qu'elle établisse des programmes et qu'elle alloue des fonds pour un système de formation permettant l'intégration de la femme au sein de l'industrie micro-électronique.

Sur le plan régional, on demandera aux ministres provinciaux de l'Éducation, d'assurer que des stages de formation en apprentissage de l'informatique soient mis sur pied. On veut les inciter à prendre des mesures énergiques afin d'assurer que les étudiantes dans les écoles secondaires reçoivent une orientation adéquate sur les carrières et les professions qui exigent l'étude des matières reliées à cette science. De plus, des mesures seront prises pour que les femmes participent à la prise de décision quant aux changements à apporter aux programmes d'études et à l'implantation de matériel informatique.

**Communiqué, Comité organisateur, 29 juin 1982**

## LE POINT AU SUJET DU HARCELEMENT SEXUEL

La Commission des Droits de la Personne définit le harcèlement sexuel comme "une avance sexuelle portant atteinte au bien-être d'une femme ou d'un homme ou qui constitue un risque pour son emploi. Il peut prendre la forme de demandes ou de suggestions persistantes, qu'elles soient verbales ou gestuelles".

La Commission des Droits de la Personne considère le harcèlement sexuel comme une forme de discrimination basée sur le sexe qui constitue un acte illégal au sens de la Charte des Droits et Libertés de la Personne. De plus, c'est une atteinte à la dignité et au respect d'autrui.

En vertu de ses pouvoirs d'enquête en matière de discrimination sexuelle, la Commission des Droits et Libertés de la Personne constitue l'un des recours pour toutes les personnes victimes de harcèlement. Celles-ci peuvent également en tout temps se servir de la Charte des

Droits et Libertés de la Personne pour défendre leur cause directement devant les tribunaux.

Les services de la Commission des Droits de la Personne sont gratuits; lors du dépôt de la plainte, on peut bénéficier d'une assistance pour la rédaction d'une demande d'enquête.

Toutefois, la Commission des Droits de la Personne constate qu'il n'est pas suffisant de dénoncer les situations: il faut aussi s'inquiéter des attitudes infériorisantes pour les femmes, encore trop répandues et profondément enracinées dans nos systèmes.

## Communiqué Commission des Droits de la Personne du Québec 01-82

### 'MADAME, VOUS AVEZ RIEN'

L'Office national du film du Canada, avec la participation du programme de promotion de la femme, vient de produire un film traitant de la situation des femmes collaboratrices.

Tourné en majeure partie sur de grandes exploitations agricoles de la région du haut Richelieu durant la saison des récoltes, "Madame, vous avez rien" met en évidence le rôle des femmes collaboratrices sur ces fermes, qui sont l'entreprise commune du couple, et leur donne la parole. On y retrouve des femmes collaboratrices qui, selon l'expression de l'un d'elles, "ont rendez-vous avec l'égalité". À côté de ces femmes, on entend le témoignage de l'une de ces nombreuses femmes collaboratrices qui ont eu, elles, rendez-vous avec l'injustice et se sont vues légalement dépouillées à la suite d'un divorce ou d'un décès, du fruit de vingt ou trente années de labeur.



Réalisé par Dagmar Gueissaz, une Allemande de naissance, Québécoise d'adoption depuis 15 ans et femme collaboratrice dans une entreprise agricole, "Madame, vous avez rien" veut surtout inciter les couples à réfléchir sur leur situation et les femmes à faire reconnaître la valeur sociale et économique de leur travail.

C'est un document sociologique sur un moment de l'évolution du Québec qui fait voir le cheminement de l'idée de justice et d'égalité pour la femme à travers les mentalités.

**Communiqué, Office national du film du Canada, 15 juillet 1982.**

# Consommation

## LES RECETTES ME COURENT APRÈS...

Par **Thérèse Nadeau**

Avez-vous déjà eu l'idée de faire l'inventaire des livres de cuisine, brochures, découpures de journaux, etc... disséminés ici ou là, sur les rayons de la bibliothèque, dans un tiroir du buffet, dans l'armoire de cuisine, et pourquoi pas dans une boîte au sous-sol? Non? Moi, oui. Ensemble, vous plairait-il de réfléchir sur ce sujet?

### Laramasseuse

Ramasser des recettes est une de mes marottes favorites. Le Perspective de fin de semaine offre de belles recettes illustrées en couleurs: vite, je découpe... et, n'y a-t-il pas 52 semaines dans l'année? Une annonce du Ministère de l'Agriculture, des brochures à la disposition des intéressés à l'art culinaire: vite, j'écris... À la télé, à la radio, l'animateur invite ses auditrices à copier la recette du jour: vite, je copie...

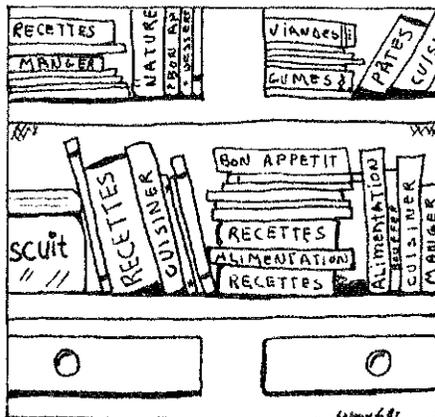
Lorsque je vais à la bibliothèque municipale, je choisis quelques volumes richement illustrés ou nouvellement lancés sur le marché et je les feuillette avec passion... Depuis quelques années, je suis comblée par la publication d'une multitude de livres de recettes créés par des personnalités aussi diverses que la Maïresse de Saint-Thym, la Soeur Volante et le Chef cuisinier du Pot au Beurre.

Et puis, à la réunion mensuelle de l'AFEAS, une petite recette par-ci, par-là. Certains cercles ont même collectionné et joliment relié des recettes fournies par les membres. Belle initiative qu'il faut encourager parce que ces recueils nous offrent des recettes pratiques à la portée de toutes les bourses.

Recevoir un pot de succulente marmelade accompagné de la recette est une attention que j'apprécie. Être reçue chez Nina où je savoure une entrée délicieuse et me voir offrir la recette par surcroît me ravit.

Ma grand-mère Irène cuisinait à sa façon, et quelle façon! Gros comme un oeuf de beurre... une poignée de farine... une pincée de sel... Pourtant, combien succulents les repas qu'elle nous servait. Yum! Yum! Son vieux cahier de recettes, gardé précieusement depuis des années, me rappelle des moments merveilleux. Ces vieilles recettes ne sont-elles pas une façon de conserver les traditions familiales?

Vous avez déjà pensé à la somme d'argent que l'on peut engloutir dans l'achat de ces livres de cuisine et au temps perdu à les collectionner? Il faut en posséder quelques-uns, bien sûr, mais il n'en reste pas moins que, le premier moment d'excitation passé, on range le dernier-né dans le tiroir du fond et on l'oublie.



Comment choisir dans cette "jungle"

Votre collection est peut-être moins imposante que la mienne. Vous êtes un cordon-bleu et vous désirez acheter un bon livre de cuisine. Lequel choisir? Celui qui vous permettra de préparer une variété de mets aux saveurs locales — et pourquoi pas exotiques quelques fois — et qui procurera à votre famille une alimentation saine et équilibrée, contribuant ainsi à améliorer vos habitudes alimentaires.

Le magazine "Protégez-vous" a fait un test intéressant sur les livres de cuisine. Les critères pour juger les volumes retenus portaient sur les quatre aspects suivants: la précision dans la présentation des recettes — le respect des principes de nutrition — la richesse en informations générales — la présentation physique du livre. En plus, le "Protégez-vous" indique quelques points importants qui vous aideront à choisir le volume idéal.

1- Faire le point sur le type de volume désiré. S'agit-il d'un livre de cuisine quotidienne, offrant des recettes simples exigeant peu d'ingrédients ou d'un livre de recettes de réception? Cherchez-vous des idées pour des entrées et des hors d'oeuvre ou désirez-vous une initiation à une cuisine exotique, chinoise ou antillaise?

2- Feuilletter le volume; regarder la présentation, la mise en page. Le livre

semble-t-il sérieux, bien fait? Inspire-t-il confiance?

3- Vérifier le nombre d'illustrations et leur efficacité. Une image, on le sait, vaut mille mots.

4- Examiner la table des matières, sa logique, sa clarté. Vérifier la proportion de chacun des types de recettes. La sélection de l'auteur correspond-elle à ce que vous recherchez?

5- Vérifier si le nombre de portions est indiqué et s'il est conforme à vos besoins.

6- Tenter de voir si certains ingrédients se retrouvent dans plusieurs recettes. Certains auteurs ont des préférences. Pour l'un, ce sera la crème sûre, pour l'autre, les piments. Si vous n'aimez pas, vous risquez de vous retrouver avec plusieurs recettes inutilisables.

7- Consulter une ou deux recettes que vous connaissez déjà. C'est un excellent test. Lire attentivement la liste des ingrédients et la description des étapes. Vous paraissent-elles claires, précises? La méthodologie vous semble-t-elle adéquate? Est-elle suffisamment détaillée pour que vous vous sentiez en confiance?

8- Considérer le souci d'authenticité de l'auteur.

9- Lire attentivement les renseignements donnés sur l'auteur dans certains volumes: sa formation, l'esprit dans lequel il a écrit le livre. Vous pourrez ainsi vous faire une idée de sa crédibilité.

10- Finalement, analyser l'impression d'ensemble que laisse le volume. Un bon livre de recettes doit vous donner envie de faire la cuisine. Il doit répondre à vos goûts et à vos besoins, fournir un appui technique dans vos improvisations. S'il répond à tous ces critères, il ne manquera pas de devenir un compagnon fiable.

Pour en savoir davantage sur le test des livres de cuisine, je vous invite à lire le "Protégez-vous" d'août 1981. Si vous êtes ramasseuse, vous l'avez sûrement conservé...

La cuisine reste avant tout un art qui exige habileté, organisation et bon sens.

**Références: Protégez-vous, août 1981 (les tests de l'Office de la protection du consommateur ne peuvent en aucune façon être utilisés à des fins commerciales.)**

# Les régions se racontent

## RICHELIEU-YAMASKA

Par Monique Bérubé-Caplette

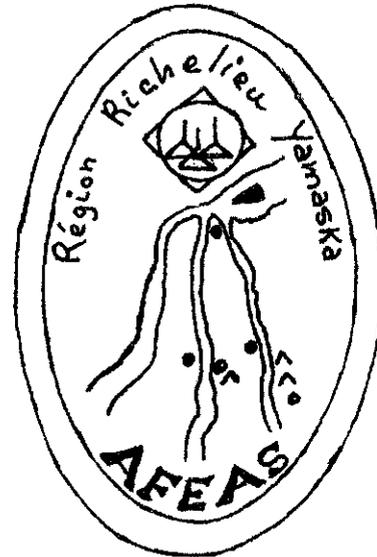
La région Richelieu-Yamaska est bordée à l'ouest par le Richelieu (à quelques exceptions près), au sud par les lignes américaines, à l'est par une ligne de démarcation qui passerait par Knowlton, Waterloo, Roxton Falls, Acton Vale, St-Nazaire, Massueville, pour revenir à l'embouchure du Richelieu à Sorel. Son centre névralgique et siège social est situé à St-Hyacinthe.

La région est composée de 67 cercles, regroupés en 15 secteurs et comptant 4 000 membres environ. Sa présidente actuelle est Noëlla Randlett-Caron. Pour toutes celles qui ne la connaissent pas, voici son portrait: c'est une femme fort simple, facile d'accès, toujours à l'écoute, toujours inquiète de bien représenter l'AFEAS et ses membres, tout cela dans une perspective de travail d'équipe agréable et de solidarité, marqué par sa compréhension et son respect des autres. Les deux dernières présidentes, mesdames Gabrielle Berger et Marie-Claire Lussier, sont toutes deux maintenant membres du Conseil exécutif provincial.

À la région Richelieu-Yamaska, les structures de fonctionnement comprennent un secrétariat permanent situé dans l'enceinte de l'ancien séminaire de St-Hyacinthe. La région jouit aussi des avantages certains que représente le fait que sa secrétaire et sa trésorière (Monique et Suzanne Boulay, pour ne pas les nommer) sont respectivement à son service depuis 6 et 16 ans. Dans le cas de Suzanne, qui a cumulé les fonctions de secrétaire-trésorière pendant 10 ans à l'AFEAS régional (avant la venue de Monique), s'ajoute une expérience de plusieurs années au service de l'U.C.F.R. régionale.

Parlons un peu de l'image AFEAS de notre région. Ce qui la caractérise, c'est peut-être le réalisme dont elle fait preuve dans un désir réel d'avancement, à la mesure de ses convictions. On peut le constater par les positions plutôt modérées et conservatrices de ses membres là où les revendications se font plus avant-gardistes. Les cercles de chez nous sont motivés, vaillants et intéressés à leur bon fonctionnement; lors des journées d'information, qui se tiennent fin août et début février, une participation nombreuse le prouve. Si nous avons passé une crise quant à la relève, elle semble en voie de récession, car un grand nombre de nouvelles venues se sont mises à la tâche pour 82-83. Partout où il existe des cercles AFEAS dans la région, ceux-ci sont partie vivante de leur milieu; qu'on pense à toutes les activités et actions AFEAS et à la qualité reconnue de ses artisanes. Les femmes ont tendance à sous-estimer la qualité et la valeur de leur apport dans le milieu. Pourtant, tout ce que la femme AFEAS fait, à l'intérieur comme à l'extérieur du mouvement, améliore la qualité de vie de milliers de personnes; lui apporte d'une part, joie et satisfaction; lui cause peut-être beaucoup de tourments, mais surtout, lui fait profiter d'un enrichissement à nul autre pareil.

Dans le concret, pour 82-83, si on considère comme indice révélateur la réussite de la conférence de presse qui a lancé le dossier d'étude sur la femme au foyer, on peut croire à un enthousiasme marqué des membres sur ce sujet; s'attendre à une étude approfondie et probablement fort



représentative; et, anticiper des propositions variées et intéressantes. Cette conférence de presse regroupait 85 personnes, dont 4 députés provinciaux, une dizaine d'organismes, 5 journalistes et des membres AFEAS. Il est donc vrai de soutenir l'opinion qui veut que le public en général, les divers organismes, ainsi que les autorités gouvernementales, attendent les résultats de cette étude de l'AFEAS avec beaucoup d'intérêt.

En 82-83, l'AFEAS Richelieu-Yamaska innove. Le projet pilote d'un comité des Relations Publiques a été approuvé en juin dernier. Ce comité remplace la publiciste à la région. Le but du comité est de stimuler et maintenir des relations plus personnelles avec les média d'information. Ceci devant permettre une meilleure diffusion de l'information AFEAS ainsi qu'une reconnaissance de son envergure régionale et de son impact dans notre société. Ce comité répondait à un besoin régional précis. En effet, il nous était apparu impossible de couvrir une région aussi vaste par l'unique intermédiaire de la publiciste, d'organiser avec succès des activités d'information à caractère régional, de retransmettre de façon pertinente les actions et activités AFEAS spécifiques à certains secteurs, etc...

Le comité est constitué de deux préposées aux relations publiques, d'une adjointe particulière et d'une responsable également rédactrice des textes. Les préposées sont mesdames Denyse Allard de St-Hyacinthe et Lisette Gauthier de Granby; l'adjointe particulière est madame Marie-Jeanne Pintal de Tracy et la responsable est Madame Monique Bérubé Caplette de Tracy. Le comité est sous la supervision personnelle de madame Noëlla Randlett-Caron, présidente.

Eh bien! vous voilà, je l'espère, un peu plus renseigné(e)s sur la belle région Richelieu-Yamaska. Ce fut pour moi un plaisir et c'est avec grande joie que je souhaite à toutes les femmes AFEAS, au nom de la région et en mon nom personnel, Joyeux Noël et Bonne et Heureuse Année!

# Nouvelles de l'association

Par Lise Girard-Leduc

## Programme d'éducation à la sexualité

L'AFEAS rendra publique en décembre sa position sur le programme d'éducation à la sexualité proposé par le ministère de l'éducation. Nous avons rappelé nos positions adoptées en août 1981 concernant l'éducation à la sexualité:

- instauration d'un programme d'éducation sexuelle de la maternelle au CEGEP;
- adaptation du programme au développement physique et psychologique des étudiants;
- intégration des valeurs chrétiennes et morales du milieu dans la préparation et la diffusion des cours;
- information et consultation des parents avant l'approbation finale des cours et du guide pédagogique;
- invitation des parents à des rencontres d'information. Publication et diffusion d'un manuel à leur usage afin de leur permettre de poursuivre avec leurs enfants le dialogue.
- préparation adéquate du personnel enseignant.

Ce mémoire sera disponible sous peu dans vos régions AFEAS. Une copie parviendra dans chacun de nos cercles.

## Position de l'AFEAS sur la restructuration scolaire

Nous recevons au siège social plusieurs demandes voulant que nous prenions position sur le livre de M. Camille Laurin concernant la restructuration scolaire. Or, les positions de l'AFEAS adoptées en assemblée générale ne concernent

que la confessionnalité des écoles alors que le livre de M. Laurin propose une véritable restructuration de tout le système scolaire. Pour le moment nous considérons qu'il est important de prendre toutes les informations pertinentes. Nous pourrions éventuellement former un comité spécial pour étudier cette question. Cependant, malgré l'empressement de certains intervenants dans le système scolaire, il ne semble pas que M. Laurin dépose son projet de loi devant l'Assemblée Nationale avant le printemps 1983. Nous considérons donc qu'il n'est pas urgent de prendre une position officielle. La proposition de M. Laurin aurait plusieurs implications et nous devons étudier la question en profondeur avant de se prononcer.

## Conférence Canadienne sur les services de garde de jour

Notre présidente, Christiane Gagné, participait à cette conférence canadienne sur les services de garde de jour à Winnipeg. Plus de 700 participants ont tenté de brosser un portrait de la situation canadienne globale des services de garde de jour. Lors de la conférence, plusieurs résolutions furent adoptées concernant surtout la participation des parents et le financement des services de garde. La conférence a aussi réclamé la création d'une Association Nationale de garde de jour pour aider à diffuser des renseignements, échanger de nouvelles idées et faire comprendre les efforts en matière d'éducation faits à tous les niveaux (national, provincial et local). L'AFEAS a pu déléguer une représentante grâce à l'aide financière du programme de promotion de la femme du Secrétariat d'État.

*ft ai voua cAa/mj&z de  
destination aet hiver?*

*L'Europe : Balears*

*Vn.  
voyage,  
de.lève.*

*A  
un prix  
abordable*

PRIX PAR PERSONNE A PARTIR DE

1385.00\$ can. pour 16 jours

1615.00\$ can. pour 23 jours

1645.00\$ can. pour 30 jours

Transport aérien et tous les repas

Renseignements et inscriptions chez votre agent de voyages

CES PRIX SONT SUJETS À MOD.F.CAT.ON SANS PRÉAV.S.

# LES HAUTS ET LES BAS

Par Lise Houle

Si vous êtes femme au foyer depuis un an ou dix ans, que vous ayez ou non des enfants, vous vous êtes sûrement arrêtée un jour pour examiner votre situation. Vous vous êtes alors demandée: Quel est mon rôle au sein de la famille? Quelle est ma situation sociale? Suis-je épanouie personnellement? Comment je perçois mon rôle de ménagère?

Bien des questions me direz-vous. Près de 700 femmes au foyer ont bien voulu y répondre par le biais d'un questionnaire que l'AFEAS leur adressait le printemps dernier. Cette enquête, rappelons-le, a pour but de mieux connaître la situation sociale, juridique et économique des femmes au foyer du Québec.

## "La" perle rare de la famille

Près de 40% des répondantes trouvent satisfaisant de se sentir irremplaçables et 45.6% sont d'accord pour dire qu'une femme au foyer est responsable du bonheur de sa famille.

Ces chiffres donnent à réfléchir et nous interrogeant sur le rôle que jouent les femmes dans leur famille. Se sentir du même coup irremplaçable et responsable du bonheur de sa famille a de quoi causer certaines migraines si la mère doit s'absenter du foyer ou que l'un des membres de la famille présente quelques difficultés.



Huguette Dalpé

Il est sans doute vrai de penser que la mère, au sein de la famille, joue un rôle très important et traditionnellement prioritaire. Il n'est donc pas surprenant de constater qu'elle prend en charge le bonheur et... le malheur de chacun. Souvent on entend dire: "Ah si elle était

restée chez-elle, son mari ne prendrait pas d'alcool, ou le petit n'aurait pas de difficultés à l'école."

Et que dire des angoisses vécues par certaines femmes qui doivent s'absenter pour une maladie, un voyage, une session de formation et même une soirée et qui ont l'impression que personne ne pourra fonctionner en leur absence. La gardienne ne pourra certainement pas changer la couche du dernier. Le père ne pourra pas faire cuire le steak qu'elle aura pris la peine d'aller chercher avant de partir. Le garçon de 10 ans ne mettra pas sa tuque pour aller à l'école et il attrapera comme il se doit, la grippe.

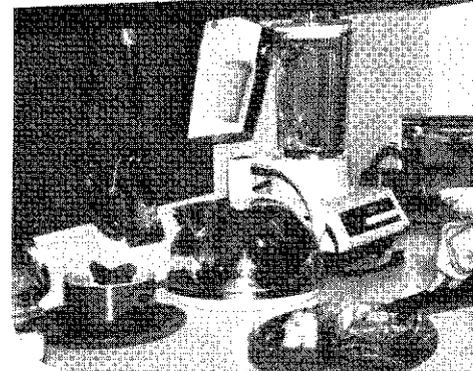
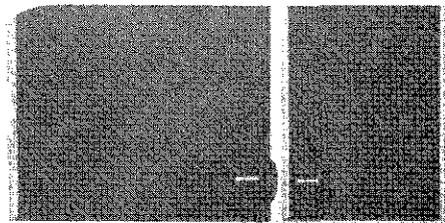
## Ne jouez pas à la victime

Si le conjoint s'est chicané avec son patron, non ce n'est pas parce que le café que vous lui avez servi ce matin était trop chaud. Si la petite a coulé son examen de physique, non, ce n'est pas parce que vous êtes sortie deux soirs la semaine dernière. Se sentir irremplaçable et responsable du bonheur de chacun est jusqu'à un certain point valorisant et gratifiant lorsque la situation familiale est au beau fixe, mais votre notoriété en prend pour son rhume lorsqu'on vous annonce qu'un de vos enfants prend de la drogue ou lorsque votre plus vieille vous dit: "Maman, je vais vivre avec mon ami".

Il est louable de vouloir rendre la famille heureuse et la vie de couple harmonieuse, de trouver que, comme femme au foyer, on a l'avantage d'être près de son conjoint et de ses enfants. Mais tout cela ne devrait-il pas être l'objectif de chacun des membres de la famille?

Il est tout de même curieux de constater que, si une bonne partie des femmes au foyer se sentent irremplaçables, elles conviennent qu'une femme qui travaille à l'extérieur peut être aussi une bonne mère de famille. Serait-ce que les conditions économiques qui poussent les femmes à aller sur le marché du travail leur donnent bonne conscience et influencent à ce point leur mode de penser?

Si cela va bien pour les unes, d'autres éprouvent des difficultés et manifestent plutôt leurs insatisfactions par rapport à la situation financière familiale ou celle de leur conjoint. Elles s'inquiètent aussi de leurs relations familiales de vie des jeunes et des personnes âgées. Le bonheur des uns fait parfois le malheur des autres, dit le proverbe.



Être une femme au foyer comporte aussi des inconvénients. La r sur les femmes au foyer lève e les insatisfactions que vivent

## Et dans la société?

Les femmes au foyer ne se sentent pas dévalorisées dans la société et n'éprouvent pas le sentiment de n'y rien apporter. Ce sont environ 60% des répondantes à l'enquête qui l'affirment. Mais les autres pensent plus ou moins le contraire.

Mais au fait, que se passe-t-il? Les femmes au foyer ont, avec raison, le sentiment d'apporter quelque chose à la société. D'abord leurs enfants, puis tout le travail qu'elles font pour entretenir et sauvegarder cette force de travail future. Elles donnent aussi leur temps, leur énergie, leur disponibilité pour leur famille et leur communauté. Bien sûr, elles contribuent à la société, qui pourrait en douter?

Mais en retour quelle sorte de reconnaissance la société lui donne-t-elle? Quelle sorte de sécurité conjugale, économique, juridique a-t-elle mis en branle pour la protéger, "elle", au sein de cette même famille à laquelle elle a tout sacrifié, jusqu'à son nom inclusivement? Il est surprenant de voir que tant de répondantes laissent entendre que la femme au foyer n'a pas à se sentir dévalorisée dans la société.

# DES FEMMES AU FOYER



Huguette Dalpé

porte certes des avantages mais la recherche entreprise par l'AFEAS a levé le voile sur les motivations et les conditions de vie des femmes au foyer en 1982.

## En tant qu'éducatrice

Les répondantes ont affirmé à 93,3% que les filles et les garçons devraient aller aussi loin dans leurs études. Par ailleurs, 65% disent qu'on doit laisser autant de liberté à une fille qu'à un garçon. Mais les avis sont partagés lorsqu'il s'agit de faire apprendre aux filles la mécanique, car près de 36% sont plus ou moins d'accord avec cette politique alors que près de 12% se montrent en désaccord.

En principe, on est d'accord à accorder les mêmes privilèges aux filles qu'aux garçons mais, en pratique, on fait obstacle à certains apprentissages. Par contre, dans un tout autre domaine, presque toutes (84,8%) s'accordent à dire qu'il est important de transmettre des valeurs religieuses à ses enfants.

On ne remarque pas, sous ce chapitre, d'insatisfactions réelles des femmes au foyer en rapport avec la société. Une analyse plus poussée de l'enquête nous permettra de vérifier si cela s'avère exact.

## Les mères sont aussi des femmes

Il ressort le plus dans ce chapitre que les répondantes sont d'accord sur les points suivants: une femme a droit à ses goûts personnels (99%), une

femme au foyer doit se réserver du temps pour elle-même, même si elle doit pour cela négliger certaines tâches familiales (85,2%), être au foyer permet d'avoir plus de loisirs (51,4%). Parmi les sources de satisfactions les plus notées, on remarque celle d'avoir une liberté de mouvement, d'horaire (pas de patron) et de pouvoir travailler à son propre rythme.

Toutes ne sont cependant pas d'accord pour affirmer qu'une femme au foyer avec de jeunes enfants se sent isolée et qu'être au foyer donne les conditions les plus propices à l'épanouissement personnel.

Une analyse plus approfondie des résultats de l'enquête jettera sans doute un peu de lumière sur cet état de fait. Qui sont ces femmes? Où habitent-elles? Que cache cet isolement?

Ce que les femmes souhaitent améliorer est, pour une bonne partie d'entre elles, leur situation économique. Elles voudraient avoir aussi plus de loisirs ainsi que des projets d'avenir autres que le travail et le bénévolat. Elles désirent de plus améliorer leur relation de couple et de famille, travailler ou faire du bénévolat. Elles souhaitent qu'un changement s'opère par rapport aux tâches accomplies par les femmes. Elles veulent des changements en ce qui a trait à leur personnalité et à leur santé. Elles veulent des mesures sociales concernant les femmes.

Mais que dire de l'épanouissement personnel des femmes lorsqu'elles affirment, à 36,8%, être d'accord avec l'énoncé suivant: le plus grand pouvoir pour une femme est celui qu'elle a à travers son conjoint. De plus, 76% sont d'accord à l'effet qu'une femme se doit de toujours bien paraître.

## Ab! ce fichu ménage

Les femmes au foyer en tant que ménagères trouvent que le ménage est à la fois source de satisfaction et d'insatisfaction. Des répondantes, 64%, sont d'accord pour dire qu'une femme se sent valorisée quand sa maison est propre, mais près de 23% sont plus ou moins d'accord avec cette affirmation. Ce qui est décourageant, disent 71,4% d'entre elles, c'est que c'est toujours à refaire.

On peut dire, sans hésiter, qu'il n'y a rien de plus frustrant pour une ménagère que de recommencer chaque jour, chaque semaine, les repas, le ménage, le lavage surtout lorsque personne n'aide à

la tâche et que personne ne remarque le l'au plancha fraîchement ciré ou la tarte aux pommes enture fumante.



Huguette Dalpé

## Un tour d'horizon

Être une femme au foyer n'est pas toujours rosé, ces informations nous le démontrent bien. Cependant, on remarque jusqu'à présent, que dans l'ensemble, les femmes tirent leur bonheur de celui de leur conjoint, de celui de leurs enfants et de leur ménage bien fait. On note aussi qu'elles sont conscientes de leur personne et qu'elles se font du souci pour elles-mêmes, pour leur santé et leurs projets d'avenir.

Malgré le peu de reconnaissance qu'elles ont de la société, elles ne se sentent pas dévalorisées et sont sûres d'y apporter leur contribution. On croirait qu'elles ne sont pas sexistes dans leur éducation car elles désirent les mêmes conditions de vie pour leurs filles que pour leurs garçons, mais dans les faits, cela se passe peut-être autrement.

Malgré leur liberté de mouvement et d'horaire, elles se sentent parfois isolées et le foyer n'est pas pour toutes un lieu d'épanouissement personnel.

Parmi les insatisfactions énoncées, on pourrait noter, l'insécurité économique, le manque de projets à long terme, les relations de couple et familiales, leur état de santé et leur personne.

Voilà ce qu'ont exprimé les répondantes au questionnaire. Il reste maintenant à savoir ce que vous, vous pensez de tout cela. Lors de votre réunion de cercle, vous aurez l'occasion d'échanger sur les divers aspects de la recherche mais si vous avez le goût de nous écrire pour exprimer votre point de vue, vous êtes la bienvenue. Votre lettre ne sera pas nécessairement publiée, mais si vous ne désirez pas qu'elle le soit dites-le nous@

# LES ALIMENTS NATURELS

Par Madeleine Bienvenue.

## ÊTES-VOUS UNE ADEPTE INCONDITIONNELLE?

Depuis quelques années, une mode nouvelle a fait son apparition. Elle fut d'abord prônée par la jeune génération qui ne prenait du naturel que ce qui lui convenait sans trop déranger ses goûts et ses habitudes.

Les aînés, espérant satisfaire leur rêve d'éternelle jeunesse, lui emboîtèrent le pas. La publicité et la nostalgie du passé aidant, les gens un peu plus âgés suivirent dans une forte proportion les adeptes des produits supposeraient fournis par "Mère Nature",

Ceci explique le succès commercial foudroyant des aliments dits "naturels" ou "de santé" qui souvent se vendent deux fois plus cher qu'un produit identique, mais n'ayant pas la mention "naturel".

### La vraie nature des aliments naturels

Maintes fois, il s'agit de produits qui n'ont jamais connu d'additifs: beurre, pâte alimentaire, certains jus, mais dont on a changé l'étiquette pour en monnayer la pureté.

En fait, le terme "naturel", en ce qui concerne l'alimentation est assez vague pour que son usage abusif frise la fraude. Il fallait s'y attendre, à l'ère de consommation où nous vivons, les marchands n'ont pas tardé à s'emparer de ce marché. Il existe au Québec plus de deux cents marchés d'aliments naturels, sans compter les supermarchés et les pharmacies qui ont des rayons spécialisés. Les aliments naturels représentent un apport de plus de 100 millions de dollars au Canada.

### User sans abuser

Il ne faut cependant pas rejeter à priori tout ce qui est naturel parce que l'on a abusé du terme dans le commerce. Il s'agit de bien lire les étiquettes et de comparer avec un produit équivalent qui ne porte pas l'étiquette "naturel" mais qui est tout aussi bon pour la santé et pour le budget "naturellement"!

### Aliments naturels et diète

Ces deux mots sont de plus en plus liés. C'est très bien si on pense: tisane à la menthe, à la camomille, à l'anis comme remplacement du thé, sans aller à l'extrême et ne jurer que par l'alimentation naturelle telle que préconisée par les profiteurs de la panique alimentaire. Il est très vrai que la nature met à notre portée une alimentation saine et abondante avec une générosité incomparable. Il nous appartient, si ce n'est déjà fait, d'appren-

dre à bien nous alimenter en remplaçant les protéines fournies par les viandes trop grasses par des substituts que mettent à notre portée fruits, légumes, céréales, graines et légumineuses.

### Persévérance

Il ne faudrait pas faire partie de cette quantité trop grande de personnes qui commencent quatre ou cinq fois par année des régimes qu'elles abandonnent après un temps plus ou moins



### Pourquoi un régime

Jamais comme à notre époque, il n'a été autant question de régimes. Autant il y a de sortes de régimes, autant il y a de raisons pour décider d'être à la diète. Manger est un des plaisirs de la vie; mais plaisirs d'aujourd'hui sont souvent malaises de demain. Il y a un moyen de concilier les deux.

Si vous acceptez le principe qu'il faut soigner sa santé pour mieux en profiter à la longue, vous pouvez vous astreindre à un régime, particulièrement si vous avez des troubles cardiovasculaires, ou si vous avez du poids à perdre ou à gagner.

long, parce que la nourriture est insipide, pas assez substantielle ou abondante.

Avant de commencer, il serait bon d'étudier les recettes de plusieurs sortes de régimes, les goûts différents d'une personne à l'autre. Cependant, une chose est certaine; les recettes destinées à un régime amaigrissant doivent posséder quatre qualités primordiales: renfermer peu de calories, être nourrissantes, appétissantes et la principale, être délicieuses.

Personne ne persévérera dans un régime si les plats qu'on lui propose

sont insipides et sans couleur. Il y a une quantité de condiments naturels que nous pouvons nous habituer à utiliser, tel le gingembre, l'ail, les sauces soya, etc... qui sont à faible teneur en calories et qui relèvent agréablement le goût des aliments.

Il faut de la patience et de la persévérance pour suivre un régime, aussi, on doit choisir de préférence un régime dont les résultats sont lents, plutôt qu'une diète draconienne; il sera moins dangereux pour la santé et aura plus de chances d'être permanent.

### Bien manger et maigrir

On dirait le titre d'un rêve en couleur... Eh bien non! On en vient à penser



Hugnette Dalpé

automatiquement de cette manière si avant de commencer un régime approprié à ses besoins et ses facilités, on s'est soi-même conditionné à l'idée que l'on ne peut atteindre de résultats satisfaisants sans changer quelques mauvaises habitudes alimentaires.

Toute personne sait très bien qu'il est impossible de perdre du poids ou de baisser un taux trop élevé de cholestérol ou autre, sans changer ou la quantité ou la qualité des aliments.

Il n'est pas besoin d'une longue réflexion pour se rendre compte que les méthodes qui proposent de perdre du poids même en mangeant tout ce que l'on veut à satiété ne sont pas sérieuses. Elles ne visent qu'à leurrer les naïfs qui engraisseront le portefeuille de ces marchands de régimes.

### Le goût des aliments

La plupart du temps, on mange vite et mal; on ne prend pas le temps de savourer les aliments. Il n'y a rien comme d'être privé d'une chose pour l'apprécier; ceci est aussi vrai en alimentation. Si on s'empiffre à satiété, on ne prend pas le temps de savourer les aliments. En mangeant une quantité moindre, on en tire tout le plaisir possible, par une lente dégustation qui comble les papilles gustatives et les besoins de l'organisme. C'est un avantage dont

jouissent les personnes qui se limitent sur le plan alimentaire. Il suffit d'y penser tout en mangeant lentement. Ce genre de truc aide à faire oublier le régime. Il est toujours bon que d'un ennui naisse un plaisir.

### Principes fondamentaux d'une diète

Avant tout, il faut savoir que seule une diète restrictive balancée, suivie avec continuité est valable; qu'il n'existe pas de diète "miracle" mais qu'il faut user de patience et d'intelligence. Il ne faut jamais passer un repas, on aurait trop faim aux autres repas; ni prendre de réducteurs d'appétit sans ordonnance médicale; ils peuvent être néfastes à votre santé.

Il n'y a que la personne concernée qui puisse produire le miracle souhaité, en contrôlant son appétit et en équilibrant intelligemment ses menus. Bien s'alimenter est un besoin naturel. La diététique et la gastronomie sont l'art de bien s'alimenter. Les deux peuvent s'harmoniser et aller de pair. Être au régime, ce n'est pas nécessairement mal manger; c'est éviter l'excès d'aliments qui sont mauvais pour tous. Il est souhaitable que les professeurs de cuisine moderne orientent les futurs cordons bleus vers la gastronomie diététique, qui sera la cuisine de demain •

## les dix commandements de la diététique

Moïse écrit les commandements sur la table de pierre. Ceux-ci pourraient être écrits sur la table de la salle à dîner.

- 1- Chaque bouchée tu mâcheras  
Au moins vingt-cinq fois patiemment.
- 2- Une assiette tu choisiras  
De petit format sagement.
- 3- Jamais ne te sustenteras  
Que si tu as faim grandement.
- 4- Entre les repas tu boiras  
Huit verres d'eau quotidiennement.
- 5- Les boissons alcoolisées tu remplaceras  
Par des jus de fruits de sucre exempts.
- 6- Café et limonade tu éviteras  
Tisanes et lait écrémé les remplaçant.
- 7- Yogourt et fromage blanc maigre tu consommeras  
Et le lait écrémé mêmement
- 8- Le petit verre d'alcool du soir tu échangeras  
Contre une tisane nature évidemment.
- 9- Ton auto au garage tu laisseras  
Et tu marcheras journallement.
- 10- Pendant la fin de semaine, du sport tu feras  
Et en semaine également.



# DES COURONNES DE NOËL

c'est facile avec un peu d'imagination!

Par Lise Poirier et Françoise Lehouillier

Qu'on la surnomme couronne de l'Avent ou couronne de Noël, la traditionnelle couronne du temps des Fêtes garde toujours une place de choix dans nos maisons. Elle exprime l'attente et la joie de Noël et réchauffe par ses parures de fête,

( < v, ' ' \ !, < i ! > j !. i K. > i ! > , , < ! se St-Pierre et Paul, Lise Poirier avait habillé toutes les M I - ' I , ! • " v - t < ! « . ' . i » i , t t : M ; / / des différentes. Pour les lectrices de Femmes d'Ici, Lise e < , j ' i > ; , ' ) ' ! • « ' j - l i j i e r i , , . i i ses trouvailles.

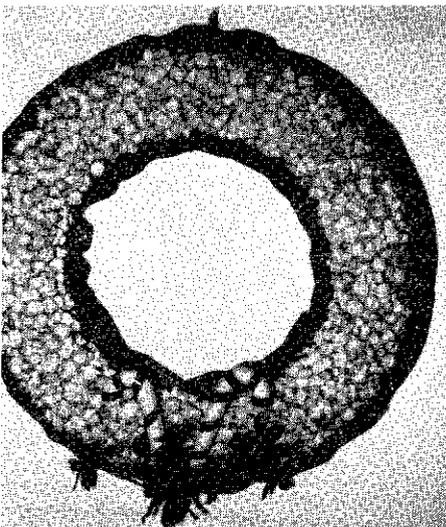
## CORN

### Matériel

- 1 forme de couronne en styrofoam
- "pop corn"
- colle blanche Lepage
- ruban de satin de 2 po.
- décorations au goût: poinsettia, cannes de Noël, feuilles de houx...
- boucle de ruban

### Procédé

Arrondir la forme de couronne par un côté. Se servir d'un couteau et façonner un demi-cercle sur le sens de l'épaisseur. Laisser le dessous tel quel. S'installer sur de vieux journaux et coller le "pop corn" morceau par morceau sur la partie arrondie de la couronne. De temps en temps, appuyer fortement sur les parties collées pour s'assurer que le "pop corn" adhère bien. Laisser sécher 24 heures. Plisser



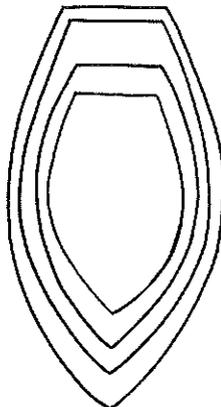
Couronne de Pop Corn

du ruban. Fixer à l'endos avec de la colle et des épingles de façon à ce qu'une frise dépasse à l'intérieur et à l'extérieur de la couronne. Ajouter la boucle de ruban et les décorations désirées.

## CARREAUX

### Matériel

- 1 forme de styrofoam de la grandeur désirée
- coton imprimé à carreaux rouges ou verts (choisir quatre différents grosseurs de carreaux)
- colle, fil, ciseaux, aiguilles, épingles
- patron imprimé sur cette page
- ruban de satin de 1 po. de même couleur que les carreaux
- gros chou de ruban de même couleur.

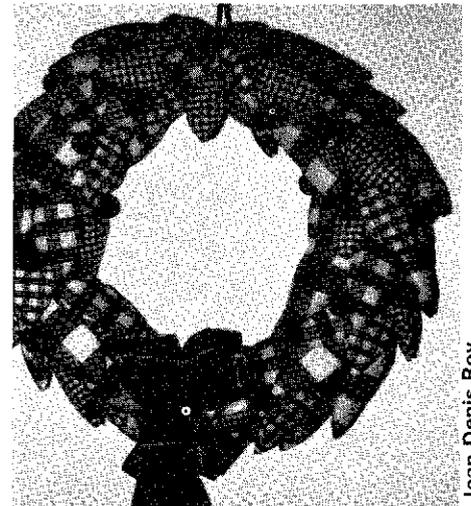


Patron des points/couronne à carreaux

### Procédé

Arrondir la forme (voir couronne de "pop corn"). Enrouler le ruban sur la forme pour la cacher. Découper 5 fois chaque patron dans chaque motif de carreaux (2 épaisseurs à la fois). Coudre ensemble la pointe de deux morceaux et laisser le bout droit ouvert; remplir de ouate et replier la largeur d'une couture et fermer.

Placer la couronne en mêlant grosseurs de formes et de motifs; commencer par le centre supérieur de la couronne pour bien équilibrer les côtés. Fixer avec les épingles et un peu de colle. Ajouter un chou de ruban, au bas de la couronne: là où les pointes se rejoignent. Piquer des pompons ici et là.



Couronne à carreaux

## VERRES EN VERRES

## STYROFOAM

### Matériel

- verres en styrofoam 7 on.
- forme de couronne en styrofoam
- ric-rac, épingles, colle, ciseaux
- ruban de satin de 1 po.
- ruban de satin de 3 po.
- chou de ruban

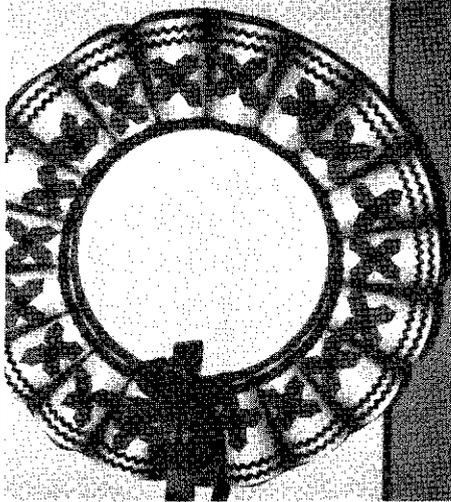
### Procédé

Enrouler le ruban de 1 po. sur la forme pour la cacher. Sur le dessus de la couronne, vers le bord extérieur, placer un frison fabriqué avec le ruban de 3 po.; le fixer avec colle et épingles. Laisser sécher.

### Préparation des verres

Couper en deux sur le sens de la hauteur. La quantité de verres varie selon la grosseur de la couronne; si la couronne est très grosse, utiliser des verres à bière au lieu des verres de 7 on. Chaque moitié de verre peut être décorée de ric-rac rouge ou vert: on le colle aux extrémités du verre. Retourner le ric-rac vers l'intérieur du verre pour une belle finition (le faire

tenir en place avec des pinces à cheveux durant le séchage). Laisser sécher 12 heures. Placer les verres sur la couronne en mettant la base du verre du côté intérieur de la couronne, par-dessus le frison qui doit dépasser tout autour. Les verres se touchent par la partie supérieure. Entourer la couronne de ces demi-verres décorés. Décorer la base de la couronne avec un chou de rubans et laisser pendre quelques rubans.



Jean-Denis Roy

**Couronne en verres de styrofoam**

Si désiré, ajouter une toute petite boule de Noël ou une décoration commerciale au centre du verre.

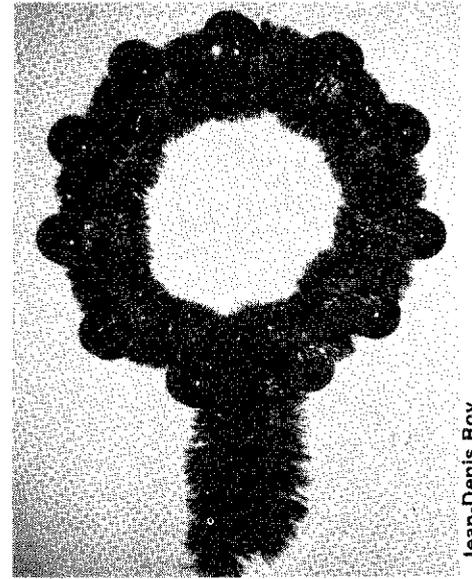
## COURONNE DE CLOCHES POUR L'EXTÉRIEUR

### Matériel

- forme de couronne de styrofoam
- guirlande commerciale verte
- épingles, colle, ciseaux
- bol en styrofoam 2 po. haut (contenant à salade de chou)
- boules de Noël de couleur rouge clair (pas de boules givrées).

### Procédé

Entourer la forme avec la guirlande de façon à la cacher complètement. Couper les bols comme pour la couronne de verres. Si désiré, on peut décorer le bol avec la guirlande ou du ric-rac métallique ou, encore, le laisser blanc: ce qui lui donne une apparence enneigée. Installer sur la couronne, le fond du bol vers l'intérieur. Les demi-bols se touchent par la partie supérieure. Placer les boules à l'intérieur des demi-bols de façon à les laisser dépasser de moitié. Les boules prennent l'apparence d'un grelot. Fixer avec deux épingles croisées. À la base, placer des "pendants" de guirlande.



Jean-Denis Roy

**Couronne de cloches**

de styrofoam peuvent être taillées dans une feuille de styrofoam de 1 1/2 à 2 po.

Ces couronnes sont jolies et faciles à fabriquer. On peut même faire participer les enfants. À partir de ces quelques idées, il est facile d'inventer de nombreux autres modèles: couronnes de pin, de bonbons, de laine, de feuilles de houx en feutrine, de boucles de ruban.

## AUTRES SUGGESTIONS

Pour suspendre les couronnes, fixer à l'endos une grosse laine à 4 brins avec des épingles et de la colle. Les formes

## Abonnement cadeau

On se retrouve au mois de décembre, à quelques semaines de Noël et soudain on pense à Claire à Marie à Jeanne... enfin à toutes ces personnes à qui on voudrait tellement faire plaisir... et le temps qui nous bouscule...

Pourquoi ne pas offrir un abonnement cadeau d'un an à Femmes d'Ici. Femmes d'Ici s'adresse aux membres de l'AFEAS, mais à cause de la variété des sujets qui y sont traités dans un style simple, facile à comprendre tout en suscitant la réflexion, elle peut intéresser plusieurs autres personnes. Pour dix (10) dollars, c'est un beau cadeau!

Adresser à: L'Association Féminine d'Éducation  
et d'Action Sociale  
180 Dorchester est, bureau 200  
Montréal, Que.  
H2X 1M5

Je désire donner "Femmes d'Ici" en cadeau aux personnes inscrites ici. J'inclus le montant de \_\_\_\_\_ (10,00\$) l'abonnement d'un an — 10 numéros

Nom \_\_\_\_\_

no \_\_\_\_\_ rue \_\_\_\_\_

ville \_\_\_\_\_ code postal \_\_\_\_\_

Nom \_\_\_\_\_

no \_\_\_\_\_ rue \_\_\_\_\_

ville \_\_\_\_\_ code postal \_\_\_\_\_

Nom \_\_\_\_\_

no \_\_\_\_\_ rue \_\_\_\_\_

ville \_\_\_\_\_ code postal \_\_\_\_\_

# une deuxième carrière réussie



## france st-martin

Entre le bloc opératoire d'un hôpital et le bureau d'une entreprise de presse, il y a un monde! C'est pourtant celui qu'a traversé France St-Martin, vice-présidente générale d'un hebdomadaire estrien, Le Progrès de Magog. Ce n'est pas sans difficulté que cette femme est passée de l'univers médical à celui des affaires. Seule sa détermination explique sa réussite. Car ceux qui la connaissent bien savent qu'elle n'a pas froid aux yeux!

Par Joanne Dutil

France St-Martin est née en 1936 à Magog, cette ville estrienne aux flancs de l'Orford. Adolescente, France ne considérera jamais le mariage comme une solution aux problèmes. C'est une des raisons qui la pousseront à poursuivre ses études pour obtenir son diplôme d'infirmière. En 1958, elle travaille dans un hôpital de Sherbrooke avant d'obtenir sa licence. Elle reçoit alors 32\$ pour les 40 heures de travail hebdomadaire. "Il m'est arrivé de travailler 6 jours par semaines et 12 heures par jour. Dans ce temps-là, il n'y avait que de 2 quarts, de 7 à 7!", remémore-t-elle.

Par la suite, elle complète sa formation par une spécialisation en chirurgie à Montréal. À 29 ans, elle est nommée responsable du département de chirurgie d'un hôpital juif de la métropole. En 1971, elle part vers Toronto. Six mois après son engagement dans un hôpital torontois, on lui confie de nouveau un département. Pendant ce temps, à Magog, son père continue de faire fonctionner les presses de l'imprimerie et de voir à la publication de l'hebdomadaire dont il est propriétaire depuis plusieurs années.

"Si j'avais eu un gars, il aurait pu continuer la business": c'est ce que son père disait toujours, rappelle France. "J'étais son unique enfant et malheureusement pas un gars! Lorsqu'il est décédé en 1978, je me suis dit qu'il avait travaillé la majeure partie de sa vie pour garder cette affaire-là et

que je pourrais bien donner 5 ans de la mienne pour continuer. J'étais prête à prendre le "gamble", poursuit France qui, par habitude, truffe ses propos d'expressions anglaises!

"Quand j'ai décidé de prendre cette affaire en main, j'ai laissé tomber ma licence d'infirmière. Il m'aurait été trop facile dès les premiers remous, d'aller me réfugier dans ce qui avait été mon milieu de travail et de vie pendant plus de 20 ans. Les six premiers mois, j'ai observé, j'ai appris. Après j'ai dit: "C'est France qui mène".

Malgré une carrière très réussie dans le domaine médical, elle n'a pas obtenu rapidement la bénédiction des hommes d'affaires de la place. Au contraire, ses "confrères" n'ont pas vu d'un très bon oeil sa présence dans le monde des affaires magogois. "Pendant très longtemps, j'ai été en colère contre un banquier qui m'avait dit qu'il était surpris que je n'aie pas fait banqueroute avant ça parce que j'étais une femme", affirme-t-elle.

Le "ça" c'est la période financière très difficile que devra traverser le "patron de la boîte". En novembre 1979, elle doit fermer l'hebdomadaire de Rock-Forest ouvert quelques mois plus tôt sur son initiative. À plusieurs reprises, entre novembre et février, la banque menacera de fermer celui de Magog. À la fin du mois le plus court de l'année (peut-être le plus long cette fois-là...), la banque veut définitivement mettre la clef sur la porte. France confie: "Pen-

dant deux mois, je me suis rendue au bureau en me disant que je recommençais une autre journée et je me demandais si je serais encore debout le soir". C'est la gérante d'une banque ayant pignon sur rue à Sherbrooke qui l'aidera à tenir le coup.

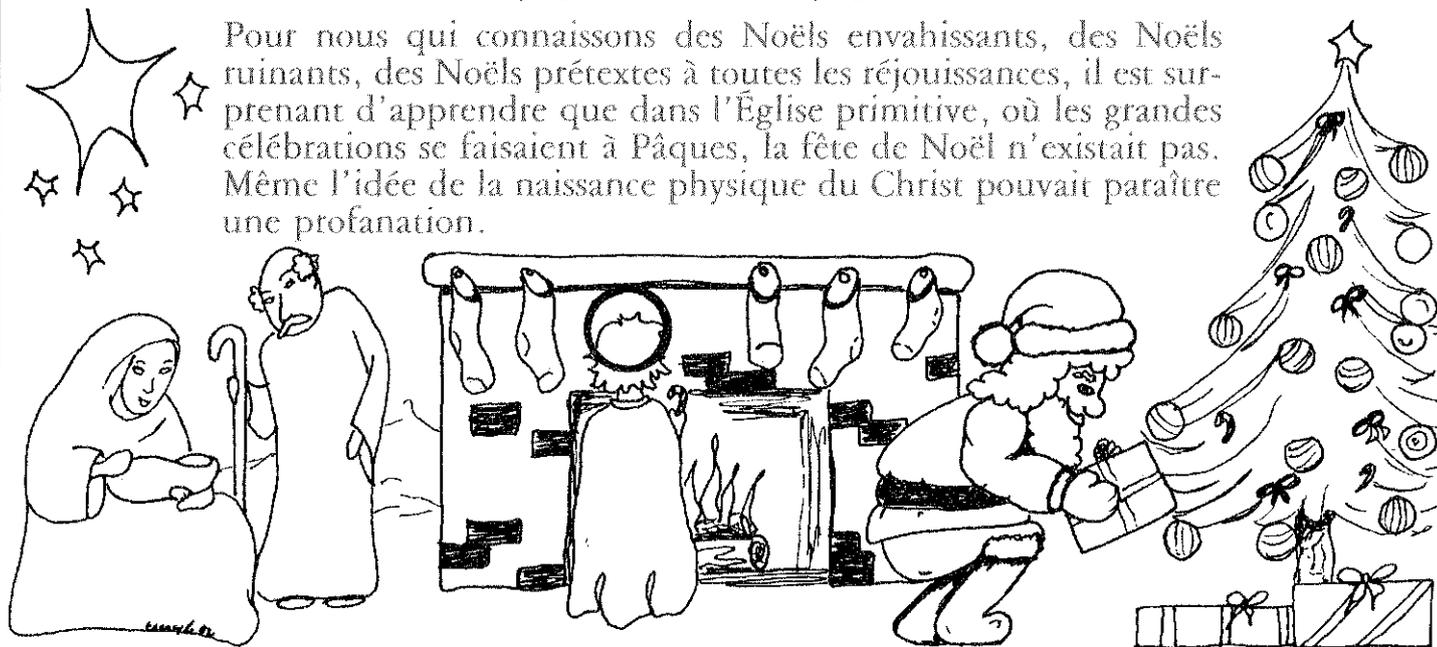
Au printemps 1980, elle décide de chercher un associé. Elle rencontre M. Jacques Parent. Il entame à peine la trentaine et possède une pertinente expérience des affaires. Trente-six heures plus tard, les papiers sont signés. Depuis, leurs bureaux se serrent les coudes dans les locaux du Progrès! Dans les mois qui suivirent, le Progrès reprit lentement, mais sûrement, sa vitesse de croisière.

France s'était donné 5 ans pour poursuivre les efforts de son père. Alors qu'arrivera-t-il en mars 1983? "On verra. Je serais prête à continuer dans le milieu des affaires. Je pense aussi à retourner dans une salle d'opération ou encore à faire de la réhabilitation. On verra!"

Pour l'instant, elle continue de troquer le bistouri de la salle d'opération pour "l'x-acto" de la salle de montage du journal! Déterminée, voire entêtée, France St-Martin compte bien demeurer toujours d'attaque mais ce, tout en respectant ceux qui l'entourent. "Le respect, c'est vital. That's it". C'est la même qui disait au début d'entrevue: "Quand je jouais au tennis, c'était pour gagner et pas seulement pour renvoyer la balle de l'autre côté" •

# NOTRE NOËL

Pour nous qui connaissons des Noëls envahissants, des Noëls ruinants, des Noëls prétextes à toutes les réjouissances, il est surprenant d'apprendre que dans l'Église primitive, où les grandes célébrations se faisaient à Pâques, la fête de Noël n'existait pas. Même l'idée de la naissance physique du Christ pouvait paraître une profanation.



Par Eliane Pelletier

Ce n'est qu'au III<sup>e</sup> siècle que l'on commence à fêter l'Épiphanie, le 6 janvier, pour célébrer la naissance et le baptême de Jésus. Et c'est en 354 que la fête de la Nativité, la fête de Noël, fut fixée le 25 décembre. Il semble que l'Église choisit cette date proche du solstice d'hiver pour contrer les fêtes païennes qui célébraient la renaissance du soleil.

Le cœur de la fête était sans contredit la messe de minuit mais Noël donnait lieu à des festivités qui débutaient avec décembre et se prolongeaient jusqu'en janvier. Puis les fêtes se stabilisèrent et ne comptèrent plus que Noël, la fête des Saints Innocents, la Circoncision et les Rois.

On a retrouvé des représentations de la nativité gravées sur des tombeaux datant de l'an 343 mais il revient à François d'Assise d'avoir popularisé la crèche de Noël. En 1223, il célébrait Noël à Greccio, pour attirer les fidèles, il eut l'idée de monter une crèche avec de vrais animaux et de vrais personnages. Et la coutume s'est établie d'une crèche dans chaque église.

Au cours des siècles, la façon de célébrer Noël a connu des modifications, des variations et chaque pays a ses rites et ses habitudes.

Chez-nous, l'échange de voeux et d'étrennes se faisait le Premier de l'An tout comme les visites et les repas de famille. Le Jour de l'An était la fête par excellence et il faut attendre la Deuxième Guerre et l'urbanisation pour voir se modifier nos habitudes, peut-être sous l'influence américaine. Toujours est-il que Noël a supplanté le Jour de l'An et que maintenant ce n'est plus le Petit Jésus qui apporte les étrennes mais le Père Noël.

Ce Père Noël a des origines obscures et controversées. Certains voient en lui saint Nicolas, évêque originaire de Turquie, célèbre pour sa générosité, d'autres disent qu'il vient d'Allemagne et de Hollande où il s'appelait Santa Claus. Ce n'est qu'en 1863, sous le crayon de Thomas Nast, caricaturiste américain, qu'il prend l'apparence qu'on lui connaît aujourd'hui. Depuis il n'a pas cessé ses conquêtes: il est en France, en Angleterre, en Amérique du Sud, chez les Noirs d'Afrique, partout où s'installe la société de consommation.

Jadis, le Petit Jésus déposait les étrennes dans les souliers ou les bas préparés à cet effet par les enfants sages. Aujourd'hui, les cadeaux sont déposés au pied du sapin de Noël. Le Père Noël aurait-il coltiné ce sapin dans

sa besace jusque dans nos salons? Pas tout à fait. Le sapin de Noël est originaire d'Alsace. Arbre toujours vert, il est le symbole de la fidélité et de l'espérance. Après la conquête de l'Alsace, les Allemands ont adopté l'habitude de placer un sapin décoré et illuminé dans leur salon à l'occasion de Noël et ce sont les Allemands qui ont exporté cette habitude. Le Prince Albert l'apporte en Angleterre, les colons allemands, aux États-Unis. Au Québec, c'est le général Von Riedesel qui, en 1781, aurait installé le premier sapin dans une maison près de Sorel.

Et voilà, à la suite de différents collages, ce qu'est devenu notre Noël. Peu importe, c'est notre Noël,

- Raymond Montpetit  
Le temps des fêtes au Québec  
Éditions de l'Homme 1978
- Catherine Lepagnol  
Biographie du Père Noël  
Hachette 1979
- Suzanne Martel  
Tout sur Noël  
Fides 1977

# LE CENTRE DES FEMMES DE LAVAL

Par Micheline Montpetit\*

À Laval, les 8 et 9 mars 1982, le Centre des Femmes inaugure, au local, boulevard des Indépendances, à Font-Viau, sa nouvelle ouverture officielle coïncidant avec la Journée Internationale des Femmes. On ne peut mieux choisir. Le cercle de Chomedey Laval peut être, à l'origine de ce cercle et de la collaboration des organismes du milieu.

Afin d'en savoir davantage, j'ai rencontré Claudette Beaulieu du cercle de Chomedey Laval, qui est un membre participant à la réalisation de ce Centre. Elle fait partie d'ailleurs du Conseil d'administration du Centre des Femmes. L'ex-présidente du cercle, Louise Bargy, y a également participé de très près; elle était membre du comité provisoire.

**Q.- D'où vient l'idée d'un tel projet et qu'elles furent les différentes**

**étapes pour arriver à cette action?**

R.- Lors d'une réunion mensuelle où nous abordions le sujet d'étude "la violence faite aux femmes". À cette soirée, participaient Romaine Ouellette du CSF et une personne du Mitan, de même qu'un journaliste du Contact de Laval.

Par la suite, nous avons reçu une invitation du Contentieux de Ville de Laval pour assister à une conférence de presse donnée par la Police de Laval dans le cadre du "Programme de sensibilisation et de prévention de la violence".

C'est au cours d'un colloque que l'idée est venue de créer cet organisme de concertation. L'objectif du colloque était de connaître les besoins des femmes de Laval. Suite à ce colloque, en décembre '80, un comité provisoire a été mis sur pied.

**Q.- Quelles sont les personnes qui ont travaillé à ce sujet?**

R.- Le CLSC, le Service de l'Éducation aux adultes, quelques femmes de l'AFEAS mais surtout des femmes du milieu. Vingt personnes faisaient partie du comité provisoire.

**Q.- Quelles sont les difficultés que vous avez rencontrées du côté financier ou autres?**

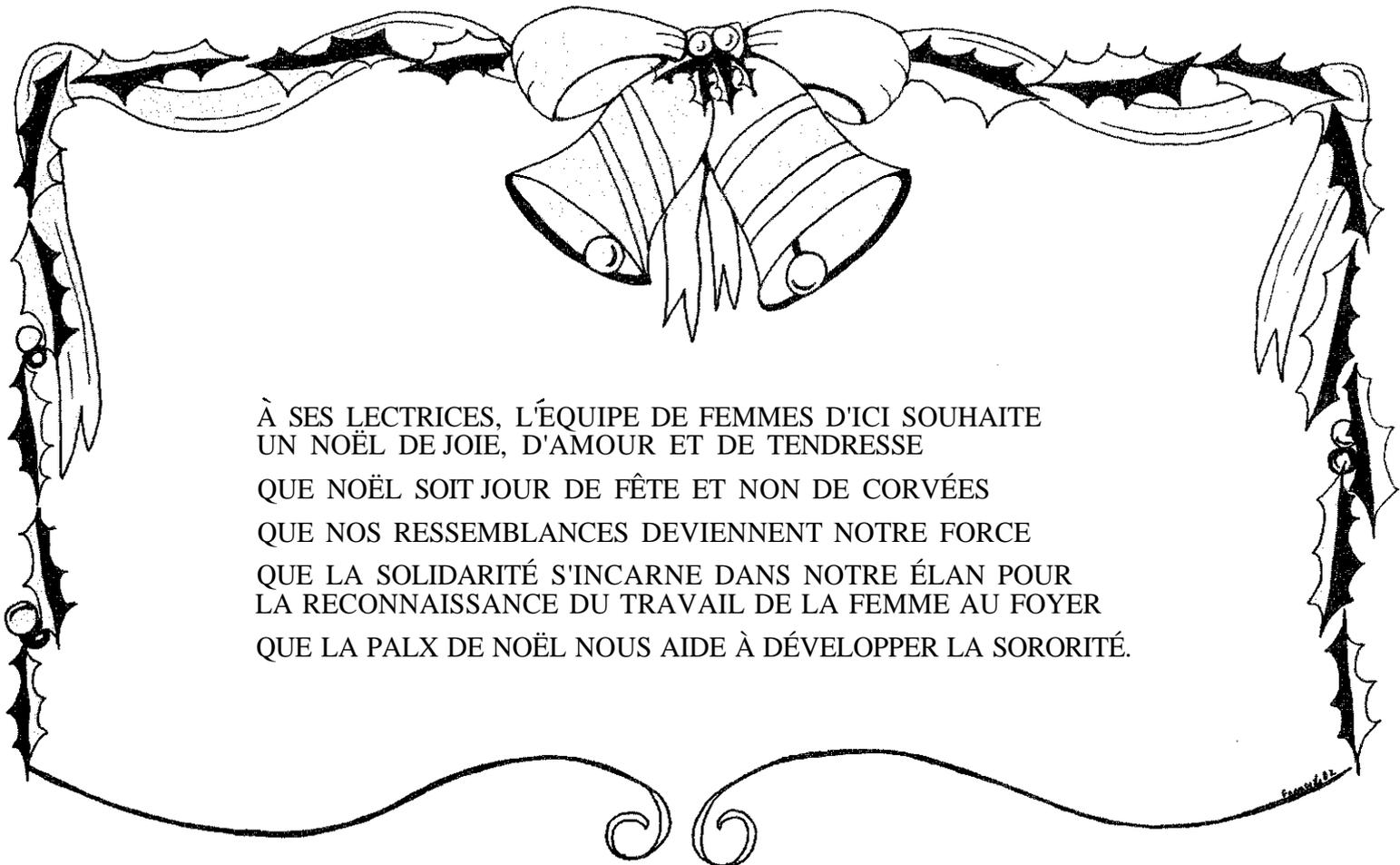
R.- Dans l'ensemble, tout a bien fonctionné. La seule vraie difficulté fut de trouver un local pour le Centre. Du côté financier, nous avons fonctionné avec des subventions: une du Secrétariat d'État et une autre du projet fédéral Développement Communautaire et aussi avec la vente de macarons, de même que la présentation d'une pièce de théâtre "Ya rien là bébé" du théâtre Parminou.

**Q.- Ce Centre fonctionne-t-il tel que prévu?**

R.- Il y a une participation régulière de 15 à 20 femmes par atelier et ce, cinq jours par semaine. 400 femmes ont participé aux deux journées d'ouverture. Nous avons la chance d'habiter une ville jeune et dynamique, ce qui facilite la réussite.

Ce n'est qu'un exemple d'action sociale entreprise par les membres AFEAS. Si chez-vous, vous faites des actions sociales que vous désirez faire connaître, n'hésitez pas à nous le faire savoir.

\* adjointe au comité provincial d'action sociale



À SES LECTRICES, L'ÉQUIPE DE FEMMES D'ICI SOUHAITE  
UN NOËL DE JOIE, D'AMOUR ET DE TENDRESSE

QUE NOËL SOIT JOUR DE FÊTE ET NON DE CORVÉES

QUE NOS RESSEMBLANCES DEVIENNENT NOTRE FORCE

QUE LA SOLIDARITÉ S'INCARNE DANS NOTRE ÉLAN POUR  
LA RECONNAISSANCE DU TRAVAIL DE LA FEMME AU FOYER

QUE LA PALX DE NOËL NOUS AIDE À DÉVELOPPER LA SORORITÉ.

# SAVIEZ-VOUS QUE...

Par Lise Girard-Leduc

On vous annonce souvent dans Femmes d'Ici des nominations à différents Conseils ou Offices gouvernementaux. Saviez-vous qu'on invite régulièrement l'AFEAS à suggérer des noms de femmes pour siéger à plusieurs instances? Saviez-vous qu'à l'heure actuelle plusieurs de nos membres siègent à de telles instances? Croyez-vous qu'il soit important d'obtenir une représentation à des organismes en dehors de l'AFEAS?

L'AFEAS est un corps intermédiaire. À ce titre, elle agit comme intermédiaire entre ses membres et les instances gouvernementales ou autres. L'AFEAS est le porte-parole de ses membres. Il ne suffit pas d'adopter de belles résolutions à l'Assemblée générale; encore faut-il que quelqu'un puisse les présenter, les défendre et effectuer des pressions pour leur mise en application. Il est donc important que nos membres s'impliquent dans les structures gouvernementales et défendent nos dossiers.

Évidemment, les personnes qui siègent sur des organismes gouvernementaux le font habituellement à titre personnel, même si leur nom a été recommandé par l'AFEAS. Toutefois, nous considérons que ce sont d'excellentes "ambassadrices". Il est important, pour un organisme comme le nôtre, de pouvoir compter sur de telles représentations pour que nos dossiers progressent.

Nous avons dressé une liste de tous les organismes où siègent présentement des membres AFEAS. Nous avons cru qu'il serait intéressant de la publier.

- **Conseil Supérieur de l'Éducation:** un membre de l'AFEAS siège au Conseil. De plus, des membres siègent sur différents comités ou commissions de cet organisme.
- 9 **Conseil des Collèges:** une ex-présidente de région AFEAS est présidente de ce Conseil et un membre siège à la Commission de l'enseignement professionnel.
- **Conseil du Statut de la Femme**
- **Conseil Consultatif Canadien sur la situation de la Femme**
- **Conseil de la Justice**
- **Office des Professions:** des membres AFEAS font partie du bureau des agronomes et du bureau des chimistes.
- **Conseil des Affaires Sociales et de la Famille**
- **Conseil des Normes de la Publicité**
- **Assemblée des Évêques du Québec:** un membre AFEAS siège au comité des affaires sociales de cet organisme.

« **Commission Canadienne pour l'UNESCO:** l'AFEAS a un siège à la sous-commission de l'éducation et à la sous-commission de la condition féminine. L'AFEAS a aussi droit à une déléguée à l'Assemblée générale de la Commission.

\* **Office de la protection du Consommateur**

« **Fondation Québécoise d'Éducation économique:** un membre AFEAS siège au Conseil d'administration de cet organisme et un autre membre fait partie du comité des projets.

« **Comité consultatif de l'agriculture et des ressources naturelles de Radio-Canada.**

Il ne s'agit nullement d'une liste exhaustive. L'AFEAS est consultée régulièrement pour des nominations. On peut ainsi parler du Conseil de planification et de développement du Québec, du Conseil des services essentiels, de l'Office des services de garde, de la Régie des Rentes du Québec, etc...

Nous voyons là une forme de reconnaissance de l'AFEAS. En faisant appel à nos suggestions, on admet que l'AFEAS représente les intérêts de ses quelque 35 000 membres. Vous en bénéficiez toutes!

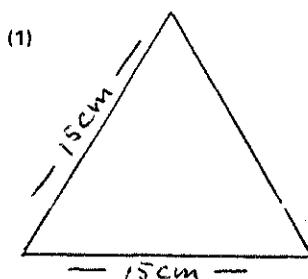
## Jeux

### LA TOUR D'HANOÏ\*

Par Eliane Pelletier

Ce jeu fut inventé à la fin du siècle passé par un professeur français, M. Lucas. On peut y jouer seul(e) ou avec d'autres. Sa réalisation est simple et réclame peu d'accessoires. Il suffit de vous procurer un triangle régulier de 15 cm de côté. À chaque angle, plantez un clou ou une épingle. (1)

Dans un carton souple, découpez ensuite 8 disques percés d'un trou central



et de dimensions diverses. Le premier aura 6 cm de diamètre, le suivant 1/2 cm de moins, soit 5 cm 1/2 et ainsi de suite, jusqu'au huitième qui mesurera, lui, 2 cm 1/2.

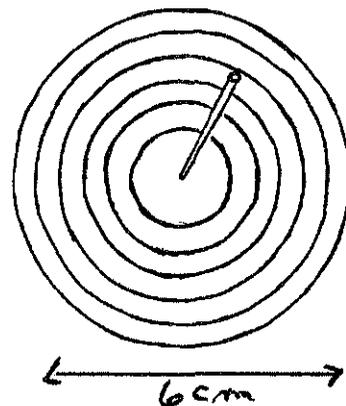
Sur le premier clou, enfiler les 8 disques en commençant par le plus grand et en terminant par le plus petit (2)

Voici votre Tour de Hanoï constituée. Comment y joue-t-on?

Le problème consiste à reconstituer sur le 3e clou la Tour de Hanoï telle qu'elle se dressait sur le premier, c'est-à-dire que les disques doivent y figurer dans le même ordre.

Il y a trois règles à respecter:

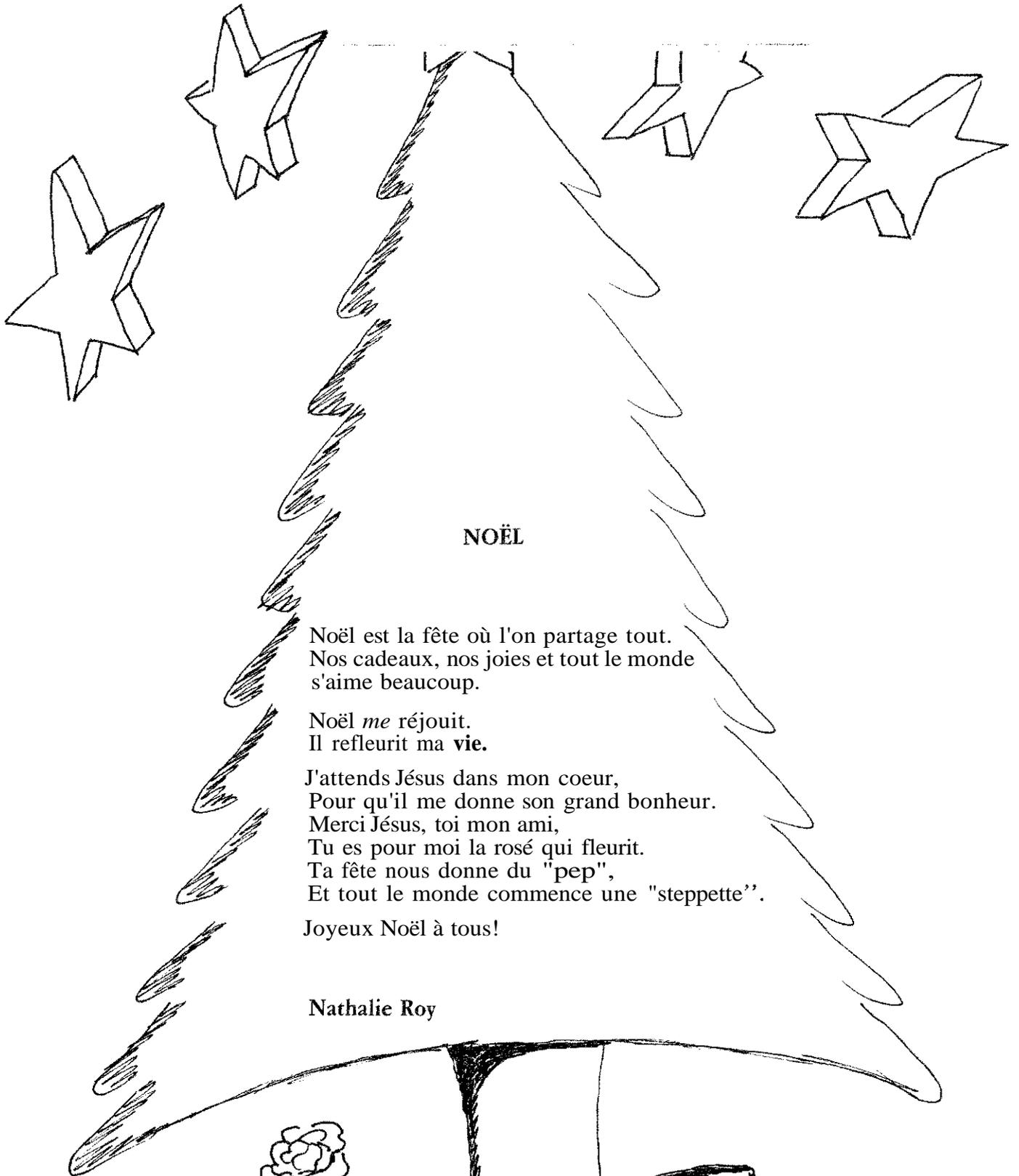
- 1- On ne peut déplacer qu'un seul disque à la fois;
- 2- On peut utiliser, comme passage intermédiaire chacun des trois clous pour autant qu'ils soient libres;



3- On doit nécessairement poser un disque sur un disque plus grand.

Pour jouer à plusieurs, il est indispensable que chacun des joueurs possède sa Tour de Hanoï personnelle. Le gagnant est celui qui met le moins de temps à reconstruire la Tour de départ.

\* Réf. Tintin, no. 20, 16-5-61



## NOËL

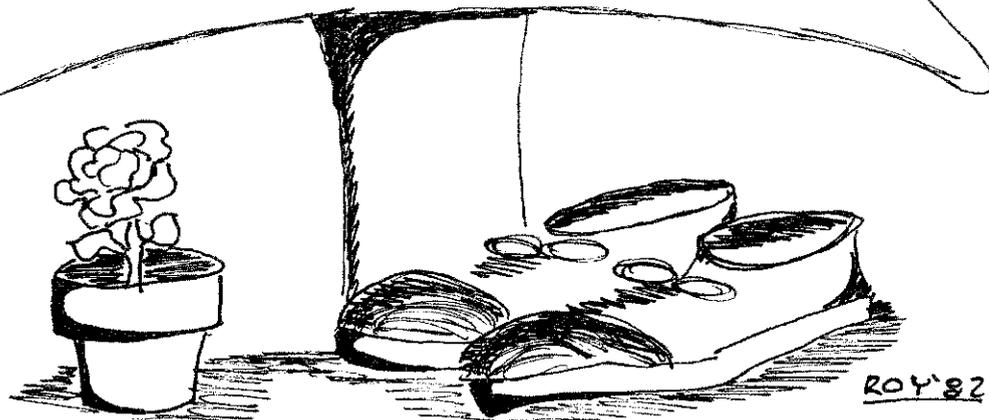
Noël est la fête où l'on partage tout.  
Nos cadeaux, nos joies et tout le monde  
s'aime beaucoup.

Noël *me* réjouit.  
Il refléurit ma **vie**.

J'attends Jésus dans mon coeur,  
Pour qu'il me donne son grand bonheur.  
Merci Jésus, toi mon ami,  
Tu es pour moi la rosé qui fleurit.  
Ta fête nous donne du "pep",  
Et tout le monde commence une "steppette".

Joyeux Noël à tous!

Nathalie Roy



ROY'82