

femmes d'ici

MAY 1983 VOL. 17 NO. 4

- à qui appartient votre santé?
- l'art culinaire
- la fête des mères

^' -/11C-''% ***//*.
r*fit » ilâE- «
» ilâE- «
» ilâE- «

>>'C

Brin

Sommaire

ÉQUIPE DE RÉDACTION

rédactrice en chef
Louise P.-Pilon
rédactrices
EHane Pelletier
Thérèse Nadeau
Françoise Lehouillier
Lise Paquette
secrétaire-coordonnatrice
Huguette Dalpé

COLLABORATRICES

Céline Brûlé
Lise Girard-Leduc
Agathe Champagne
Louise Dubuc
Pierrette Lavallée
Gertrude Villemure
Frances Ravensbergen
Lucille Dugas-Poirier
Marie-Claire Lussier

photos

Pierre Lavallée

illustrations

Francyne Lessard
France Malo
Alain Roy

PAGE COUVERTURE

Marcel Taillon
{Tapisserie de Luce
Scalabrini

RESPONSABLE DU TIRAGE

Lise Gratton

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 1MB
Tél.: 866-1813



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

Editorial / Lise Paquette	3
Billet / Eliane Saint-Cyr	4
Femme / Céline Brûlé	4
Bouquin / Eliane Saint-Cyr	5
Courrier /	5
En vrac / Françoise Lehouillier	6
La Ménopause / Louise Picard-Pilon	7
Nouvelles de l'Association / Lise Girard-Leduc	7
Consommation / Françoise Lehouillier	8
Les régions se racontent / Agathe Champagne	9
à qui appartient votre santé? Louise Dubuc	10
l'art culinaire Pierrette Lavallée	13
Priscille-Beaulieu Shea n'est plus Gertrude Villemure	15
la fête des mères Frances Ravensbergen	16
vers l'âge d'or Lucille Dugas-Poirier	17
les femmes en agriculture Eliane Saint-Cyr	18
histoire de charte au cercle afeas Ste-Lise Lise Girard-Leduc	18
congrès de l'LJMOFC Marie-Claire Lussier	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.

JEUX

SIGLE

VOUS ARRIVE-T-IL PARFOIS EN LISANT LES JOURNAUX, REVUES, ETC... DE VOUS DEMANDER CE QUE SIGNIFIENT LES SIGLES SUIVANTS?

1- CEQ	2- CSN	3- CSF
4- UPA	5- AFEAS	6- MEQ
7- FTQ	8- OVEP	9- CSS
10- FFQ	11- OFAQ	12- PME
13- DPJ	14- AFC	15- CLSC
16- CCCSF	17- ONU	18- UMOFC
19- CPP	20- LFQ	

Réponse à la page 19

NOS COMPLEXES DE CENDRILLON



Par Lise Raquette

Je n'ai pas connu Cendrillon, bien sûr, sauf à travers les contes de mon enfance et mes rêves d'adolescente. Je croyais bien que tout cela était très loin derrière moi jusqu'à ce que je fasse la lecture du livre de Colette Dowling "Le complexe de Cendrillon".

Inopinément, Cendrillon est revenue habiter mes pensées. Cette fois, cependant, je la trouve moins romantique et beaucoup moins féérique. C'est que tout au long de cette lecture, je me suis reconnue à maintes reprises et que j'ai vu défiler bien des femmes qui, comme Cendrillon, sont encore en situation d'attente, très souvent une bien longue attente.

L'auteure définit ce qu'elle appelle le complexe de Cendrillon comme étant "tout un réseau d'attitudes et de peurs largement refoulées qui maintient les femmes dans une sorte de pénombre et les empêche d'utiliser pleinement leur intelligence et leur créativité. Comme Cendrillon, les femmes attendent encore aujourd'hui qu'un élément extérieur transforme leur vie". (1)

Il n'en fallait pas plus pour que d'une page à l'autre, un film se déroule dans mes pensées, me laissant voir des femmes de tout acabit, des femmes qui exercent un métier, une profession à l'extérieur de leur foyer et qui refusent une promotion, par crainte du changement, de la concurrence, du bouleversement possible des horaires. J'y ai vu des femmes au foyer qui ont le goût de pousser une pointe vers l'extérieur mais qui n'osent pas, de peur de devoir se battre un peu, de changer la routine.

Surprise, j'ai reconnu des femmes de mon âge qui prétendent qu'il est trop tard pour entreprendre quoi que ce soit et je me suis rappelée une amie dans la jeune cinquantaine qui me disait, l'automne dernier, être rendue à l'âge de préparer sa mort et non sa vie...

Curieusement, je me suis vue, de temps à autre comme l'une ou l'autre de ces femmes, hésitant à entreprendre un cours, à accéder à une fonction, à changer d'emploi, me trouvant un peu folle parfois de ne pas me laisser porter tout simplement, de ne pas laisser les autres décider pour moi.

J'ai aussi entrevu quelquefois des femmes en congrès AFEAS qui n'arrivaient pas à faire unanimité sur une proposition visant à améliorer leur situation financière, de crainte d'amoinrir, un tant soit peu, celle de leur conjoint.

Une séquence m'a rappelé toutes les raisons que les femmes d'un cercle de ma région m'avaient données pour refuser la présidence du cercle: "pas capable, pas assez instruite, trop gênée, pas le temps, trop jeune, trop vieille..." J'ai cru reconnaître aussi mes filles et leurs amies qui sont confrontées à un choix difficile: la dépendance ou l'autonomie.

Enfin, je nous ai vues, nous toutes de l'AFEAS, particulièrement les dirigeantes, essayant de convaincre les femmes de leur compétence, de l'importance de prendre leur place et de s'y sentir bien.

Les mots de l'auteure pourraient être les nôtres lorsqu'elle dit: "J'ai appris que la liberté et l'indépendance ne s'arrachaient pas aux autres — ni à la société en général ni aux hommes — mais qu'elles se conquéraient de haute lutte, intérieurement. Pour y parvenir, nous devons renoncer à la dépendance que nous avons utilisée comme une béquille pour nous sentir en sécurité. L'échange n'est pas si périlleux. La femme qui croit en elle n'a pas à se leurrer avec des rêves vides sur ce qui est situé hors de son atteinte". (2)

Tout n'est pas si simple, j'en conviens. Les contraintes sociales, familiales, économiques et bien d'autres sont là et ce n'est pas chose facile que de tracer son chemin, de poser ses propres balises. Il faut d'abord prendre des risques, accepter de faire des faux pas et de se reprendre. C'est le prix d'une vie authentique.

L'AFEAS ouvre la porte à bien des défis qui permettent de grandir. Lequel choisirez-vous de relever cette année?

(1) Le complexe de Cendrillon, Colette Dowling, Éditions Grasset, p. 31

(2) Ibid, p. 275

Billet

MAI

Par Eliane Saint-Cyr

C'est le mois de Marie,
C'est le mois le plus beau.

À quatre heures, l'école finie, les sacs faits, nous prenions nos rangs deux à deux. Les garçons en avant, les filles à la fin de la file, deux des aînées ayant l'honneur d'encadrer la maîtresse. La troupe se mettait en branle pour se rendre à la croix du chemin.

Le chapelet récité, nous entonnions un cantique; chant nouveau à la Vierge chérie. Puis le groupe se séparait: ceux du haut du rang tournaient les talons, ceux du bas du rang continuaient leur route. Les discussions, les conversations reprenaient, animées sans fin.

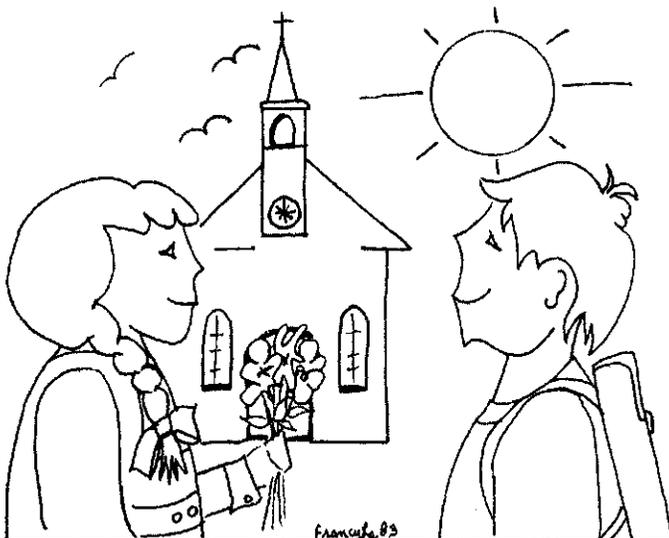
Les premiers soirs, les avés s'envolaient un peu grelotants. Mais, au fil des jours, mai s'installait. L'air tiédi prenait un parfum particulier, capiteux. Dans les champs, l'herbe devenait verte, abondante. Les bêtes sortaient des étables ivres de liberté. Les oiseaux affairés cherchaient où bâtir leur nid. La vie battait partout!

C'est le mois de Marie
C'est le mois le plus beau.

Les rues venaient à peine de se débarrasser de toute cette saleté accumulée au cours des mois d'hiver. Le soleil plongeait maintenant dans les cours. Les moineaux nerveux, agités, piaillaient. Les Nias fleurissaient donnant à la ruelle un air de paradis.

À sept heures quinze, les cloches appelaient. Des maisons, sortaient les femmes, les petites filles et quelques vieux. L'église sentait l'encens. L'orgue jouait déjà. Après le chapelet et le Salut, les vieux entraient en discutant de la température, les femmes s'attardaient au pied des escaliers, par grappes. Nous, nous organisions des courses à cloche-pied, histoire de faire durer le plaisir: le Mois de Marie était la seule raison qui pouvait permettre une sortie après souper.

C'était le mois de mai
C'était le mois le plus beau
Plein de vie et de liberté. Qui se souvient?



Femme

TÉMOIGNAGE



Par Céline Brûlé*

Pour réussir peut-être à donner le goût à d'autres femmes, membres AFEAS, d'aller de l'avant et de s'engager de façon active sur le plan communautaire, j'ai pensé que parler de ma propre expérience pourrait motiver.

Je m'appelle Céline Brûlé, je suis mariée depuis 11 ans, j'ai deux enfants et j'aurai bientôt 30 ans. Voilà cinq ans que je suis membre active de l'AFEAS à Garthby Beaulac. Cela a débuté quand je suis venue m'installer dans ce beau coin de nature, près de ma famille, après six ans de vie à Montréal. Ma mère se trouvait, en ce temps, la présidente du cercle et m'incita à devenir membre, ce que je fis tout de suite. Je pris la charge de directrice de l'étude et cela m'a amenée au conseil d'administration. Quatre ans.

Pendant ces quatre années, tout a changé pour moi; j'ai appris l'esprit d'équipe, pris de l'initiative et me suis engagée toujours plus loin. Par l'AFEAS, je suis devenue la responsable locale de l'éducation des adultes. Pendant trois ans, j'ai organisé plusieurs cours.

En 1980, j'ai mené une lutte chaude pour devenir commissaire d'école. Je n'ai pas gagné mais ce fut une expérience formidable.

En 1981, j'ai organisé pour l'AFEAS, la journée internationale de la femme. Dans la même année, j'acceptais la responsabilité de la Croix Rouge de ma localité, ce que je fais encore.

En 1982, j'ai été élue au Conseil d'administration du CLSC Frontenac à Disraeli, ce que j'aime beaucoup. Cela me fait vivre diverses expériences.

J'ai relevé le défi de créer un terrain de jeux pour nos enfants. Je suis directrice des Loisirs de Garthby Beaulac Inc. depuis un an et à force d'acharnement, cet été, nous aurons une partie de notre terrain de jeux.

Depuis un an, je suis membre actif de l'ambulance St-Jean. Je suis devenue la Surintendante divisionnaire et je me suis donnée comme objectif de relever la brigade.

Mais je reste toujours membre de l'AFEAS, femme engagée au conseil d'administration. Je suis membre active, bénévole à temps plein et femme engagée, mais surtout mère de famille.

Allez de l'avant, c'est enrichissant!

Cercle Garthby, Sherbrooke

Bouquin

Par Eliane Saint-Cyr

LES FEMMES DANS L'AGRICULTURE AU QUÉBEC

Suzanne Dion vient de publier, aux éditions de La Terre de Chez-Nous, les résultats de l'enquête qu'elle a menée auprès des agricultrices et des femmes d'agriculteurs du Québec. Habituellement, un livre qui contient l'analyse des résultats d'une enquête sociologique n'a rien de folichon: des chiffres, des pourcentages, des interprétations, des projections. Ici, rien de tel. Tout de suite, on est accroché. L'étude que fait Suzanne Dion des réponses de 2 116 femmes rurales laisse apparaître un portrait étonnant: la soeur jumelle de chacune de nous. Même besoin de justifier le choix de travail et de vie. Même désir d'obtenir la reconnaissance (par la société, le mari, les enfants) de la valeur des gestes posés par amour, par devoir. Même sentiment de n'exister qu'en fonction du mari, des enfants. Même manie de se dévaluer et lorsque le désir d'autonomie se manifeste, même vouloir d'y arriver à condition de ne déranger personne.

Pour nous de l'AFEAS, la lecture de "Les femmes dans l'agriculture au Québec" doit se faire en parallèle avec les résultats de notre propre enquête auprès des femmes au foyer. Il y a là des franchises que peut-être nous n'avons pas osées.

La parution de "Les femmes dans l'agriculture au Québec" a peut-être fait moins de bruit que "L'histoire des femmes au Québec", mais c'est là une étape importante dans notre quête de "nous-mêmes".

Les femmes dans l'agriculture au Québec, les éditions de La Terre de Chez-Nous, 1983, 165 pages, 7,95\$

(Il est possible de se procurer le volume au Secrétariat général de l'AFEAS en envoyant un chèque ou mandat poste au montant de 7,95\$)

LA PAROISSE DE SAINT-CUTHBERT

Florian Aubin vient de publier un deuxième tome à son histoire de Saint-Cuthbert.

J'ai parcouru ce volume de 680 pages et j'avoue que je suis restée perplexe. Est-ce une monographie régionale? Un répertoire des baptêmes et mariages? Un gros album de photos de famille? Un essai en anthropologie? Un recueil de notes historiques? C'est à la fois tout ça et pas ça du tout: voilà ce qui est embarrassant. Je crois que l'auteur a voulu trop faire et il a produit un grand fourré-tout.

Ceci dit, je crois que ce volume sera d'un grand intérêt pour ceux dont les ancêtres viennent de la région de Berthier et je peux ajouter sans me tromper que Florian Aubin aime son coin de pays et les gens qui y vivent.

La paroisse de Saint-Cuthbert, 1765-1980, Tome 2, 1982, 680 pages (en vente chez l'auteur au presbytère de la paroisse)

Courrier

En juin dernier, les membres du cercle St-Georges-de-Champlain effectuaient un voyage au Lac St-Jean étant donné que la présidente du cercle, Louise Gauthier, est native de St-Félicien.

Des idées et des petits cadeaux souvenirs furent échangés entre les membres. Toutes, elles sont revenues enchantées de leur journée. Ce fut une expérience enrichissante et surtout très belle à vivre.

Louise Damphousse
secrétaire du cercle St-Georges-de-Champlain,
Mauricie

Je viens vous parler de mon amie, Florence Mercier, épouse, mère de trois enfants, bénévole et très dynamique.

Comme le dit si bien Florence, c'est grâce à l'AFEAS et à la formation reçue qu'elle a eu le goût d'aller plus loin et de relever un autre défi.

En 1980-81, elle est élue conseillère et devient responsable du comité de finances et organisation du cercle. Elle participe aux mini-sessions, aux journées d'information et de formation ainsi qu'aux congrès régional et provincial.

Toute cette formation l'incite, comme femme et citoyenne, à s'impliquer davantage dans son milieu et dans sa ville.

Aux élections municipales de la ville de Longueuil, le 7 novembre 1982, elle est élue conseillère du quartier no 10 et siégera au Conseil d'administration de la ville tout au cours des quatre prochaines années.

Je sais qu'elle remplira sa tâche avec coeur et détermination. Je lui offre mes plus sincères félicitations.

Je dis merci à l'AFEAS de nous donner l'occasion de découvrir nos possibilités afin de faire un bout de chemin de plus. Il ne suffit pas de dire pour apprendre, il s'agit de participer et de s'impliquer.

Pauline Charbonneau
cercle St-Robert de Longueuil, St-Jean

Madame,

Je voudrais savoir comment il se fait que notre revue Femmes d'Ici publie des annonces de voyage (décembre 1982). Ne me dites pas que cela deviendra comme le journal de Montréal; alors il faudra changer le titre de notre revue.

Il y a assez d'argent qui circule pour payer notre revue et ce, sans annonces publicitaires.

Merci de m'avoir lu.

Madame J. Deslongchamps
Cercle l'Épiphanie

En Vrac

Par Françoise Lehouillier

QUAND LES HOMMES ESSAIENT D'ÊTRE MATERNELS

Le phénomène des pères qui restent à la maison pour élever leurs enfants n'apporterait aucune modification quant aux comportements traditionnels et aux relations entre parents et enfants. Cette conclusion se dégage d'une étude réalisée en Suède auprès de 17 couples ayant choisi "d'inverser les rôles". Il semblerait que dans ces foyers, ce sont les mères qui sont le plus portées à sourire, à parler, à être affectueuses avec leurs enfants, même après une journée de travail. Et les enfants eux-mêmes continuent de faire appel à leur mère.

Par contre, des études réalisées aux Etats-Unis par la même équipe de chercheurs démontrent que les pères américains sont plus motivés à jouer avec leurs enfants mais sont moins portés à s'engager dans l'éducation de ceux-ci que les Suédois. Selon ces chercheurs, les différences culturelles expliquent le caractère plus chaleureux et plus expressifs des Américains.

Québec-Science, vol. 21, numéro 4, décembre 1982

POUR LES FUTURS ÉPOUX: "L'AMOUR, L'EAU FRAÎCHE ET LA LOI"

C'est une nouvelle brochure, fruit de la collaboration du ministère de la Justice et du Conseil du statut de la femme. Parmi les sujets abordés, il y a les mariages religieux et civil, le nom des époux, les droits et devoirs des époux dans le mariage, le choix du régime matrimonial, les testaments, la protection de la résidence familiale. On y retrouve des informations précieuses sur les nouveaux articles du Code civil concernant le mariage.

Communiqué de presse, Conseil du statut de la femme, 1982-12-07

MILIEU DE TRAVAIL: UN RISQUE POUR LA FÉCONDITÉ

D'après une étude effectuée par le Conseil consultatif canadien de la situation de la femme, de nombreux emplois comportent des risques susceptibles de nuire non seulement à la santé mais aux fonctions reproductrices des individus. En effet, certains milieux de travail exposent les hommes comme les femmes à des facteurs pouvant nuire à leur capacité de mettre au monde des enfants sains.

Le résultat de cette étude, publié dans le rapport "Fécondité humaine et milieu de travail: à vos risques et périls", vise à une sensibilisation face aux dangers pour le système reproducteur, dans plusieurs milieux de travail comme les fonderies, les bureaux, les filatures, les restaurants, les usines chimiques, les blanchisseries, les hôpitaux, etc...

Les conséquences peuvent être graves pour l'homme ou la femme qui sont quotidiennement exposés à des produits chimiques toxiques, à des substances dangereuses et à d'autres conditions néfastes du milieu de travail. Le dérèglement des fonctions sexuelles, la stérilité, les fausses-couches et la naissance d'enfants manifestant des malformations physiques et peut-être sujets au cancer: voilà quelques-uns des résultats.

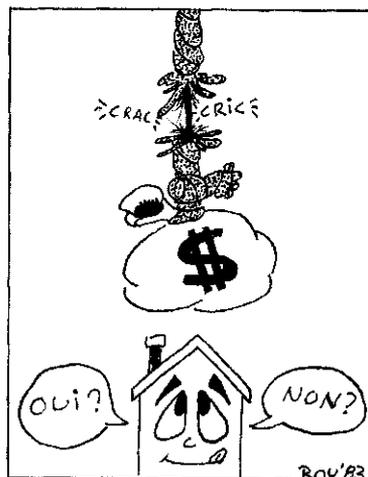
Le rapport insiste sur le fait que les hommes et les femmes sont également vulnérables. C'est un avertissement et il faudra une collaboration de tous les agents du monde du travail pour établir des normes de protection plus rigoureuses.

Communiqué CCSF, 1982-12-08 et Fécondité humaine et milieu de travail: à vos risques et périls, Nancy Miller Chenier, CCSF, décembre 1982

POUR OU CONTRE LES PENSIONS POUR LES FEMMES AU FOYER?

Le débat se poursuit. D'une part, on revendique la reconnaissance sociale et économique du travail des femmes au foyer qui permettrait de contribuer au régime des rentes ou à un régime de pensions. D'autres parts, on soutient que le problème se situe à un autre niveau puisque pour le moment, les femmes au foyer touchent déjà une pension de retraite. Il s'agit des prestations de la Sécurité de vieillesse et le supplément de revenu garanti.

Une chose est certaine: actuellement, les femmes âgées vivent dans la pauvreté et les plus jeunes qui sont conscientes de cette situation se débattent pour ne pas subir le même sort. Mais quelle est la meilleure solution?



Certains groupes de femmes préconisent la cotisation volontaire à un régime de pensions. D'autres sont contre; voyant là un moyen de renforcer davantage la dépendance des femmes au foyer en les obligeant à demander de l'argent à leur mari pour pouvoir payer leur cotisation. Certains pays européens qui ont essayé un tel système rapportent qu'un nombre restreint de femmes y sont intéressées ou sont capables d'y participer.

Certaines voient la tâche des femmes au foyer comme un travail privé dont l'État ne devrait pas se mêler. D'autres trouvent que tenir maison pour son mari est ni plus ni moins privé ou utile à la société que tenir maison pour le voisin.

La pension pour la femme au foyer serait-elle une solution réaliste ou trop simpliste?

La Revue Statut de la Femme, volume 7, numéro 3, juin 82

La ménopause

TRAITEMENTS HORMONAUX ET CHIRURGICAUX

Par Louise Picard-Pilon

Malgré les précautions prises pour vivre la ménopause de façon sereine et agréable, il peut arriver que certains traitements soient nécessaires. Selon les besoins et les circonstances, on recourt aux traitements hormonaux ou chirurgicaux.

Chaque type de traitement répond à des problèmes précis qu'il importe de bien identifier. Il existe à l'heure actuelle beaucoup de controverses au sujet des différents traitements. En ce qui concerne les traitements hormonaux par exemple, deux écoles de pensée s'affrontent. D'un côté, on les considère comme le remède-miracle pouvant faire disparaître tous les maux. D'autre part, la difficulté de doser le mélange hormonal selon les besoins propres de chaque femme fait rejeter cette forme de traitement par toute une catégorie de médecins, qui estiment qu'elle est trop nouvelle et n'a pas suffisamment fait ses preuves.

Les traitements chirurgicaux sont réservés à des aspects plus sévères et répondent à des problèmes sérieux, comme

des affections ou des tumeurs. Là encore, une controverse existe depuis quelques années. On a noté dans certaines régions, suite à des enquêtes-maison faites auprès des femmes, un taux très élevé d'opérations gynécologiques. Plusieurs questions surgissent quant à la pertinence de ces interventions chirurgicales.

Il apparaît donc très important que chaque femme à qui l'on recommande un traitement, quel qu'il soit, se montre très vigilante. Il s'agit de notre corps et de notre vie, ne l'oublions pas! Le médecin est un guide et un conseiller. La décision nous appartient. Si les réponses fournies par le médecin ne nous satisfont pas, il faut se souvenir que deux avis valent mieux qu'un et aller consulter ailleurs. De cette façon nous serons en mesure de prendre des décisions plus éclairées et plus judicieuses.

Tiré du Programme Odyssee — Information sur la ménopause. Ce guide, préparé par le Mouvement Hélène de Champlain, est conçu pour des rencontres de groupes. Si la ménopause vous concerne, des rencontres peuvent être organisées chez-vous. Il suffit d'en faire la demande au Service de l'Éducation des Adultes de votre région et de mentionner le Programme Odyssee.

Nouvelles de l'association

Par Lise Girard-Leduc

JOURNÉE DE LA FEMME

L'AFEAS participait aux activités organisées pour souligner la journée de la femme le 6 mars à Montréal. Plusieurs organismes féminins, dont l'AFEAS, avaient monté des kiosques d'information dans les locaux de l'Université du Québec à Montréal. En plus d'y tenir un kiosque, l'AFEAS y a organisé des ateliers de discussion sur le statut légal et financier des travailleuses au foyer. On y a particulièrement débattu des questions concernant les testaments, les contrats de mariage et les fonds de pension.

DOSSIER "FEMME AU FOYER"

Actuellement, deux personnes travaillent à la rédaction du rapport d'analyse de notre recherche "femme au foyer". Ce volumineux rapport paraîtra d'ici l'automne 1983 et sera largement diffusé à travers le Québec par une maison d'édition. De son côté, le comité femme au foyer provincial élabore actuellement les étapes de la phase animation que l'AFEAS entreprendra en 83-84 auprès du public et de plusieurs organismes.

L'AFEAS ET L'INFORMATIQUE

Le siège social a présenté, dans le cadre du programme d'emploi pour étudiants, un projet dont l'objectif est

d'analyser les besoins AFEAS en terme d'informatisation de ses services et de réaliser une étude de rentabilité à ce sujet. Nous avons bon espoir de pouvoir embaucher dès le début du présent mois trois (3) étudiantes(ants) pour effectuer un tel travail durant la période estivale.

JOURNÉES D'ÉTUDES PROVINCIALES

Le mois prochain, les 1er et 2 juin, toutes les responsables régionales de l'AFEAS se rencontreront à Montréal pour les journées d'études annuelles. Cette activité réunit environ 200 membres de conseils d'administration régionaux et responsables de divers comités. La première journée est une de formation générale. Cette année, on veut rendre les participantes capables d'intervenir de façon pertinente lors de délibérations en leur faisant vivre un congrès fictif. La deuxième journée, les comités provinciaux rencontrent les responsables régionales pour faire un court bilan des activités 82-83 et préparer celles de 83-84.

CONGRÈS PROVINCIAL 1983

Le congrès de l'AFEAS se tiendra cette année les 16 et 17 août sur le campus de l'Université de Sherbrooke. Nous vous donnerons dans le numéro de juin les détails du programme ainsi que les procédures à suivre pour les réservations.

Consommation

DU MICROSILLON AU MICRO-ONDES

Par Françoise Lehouillier

La popularité de certains éléments de la langue française a grandi au même rythme que le progrès. Ainsi, depuis quelques années, on reconnaît la célébrité du mini, maxi, macro et micro.

Quand j'étais petite fille, ce langage m'était à peu près inconnu. Il y avait bien les "records" d'Elvis qui sont devenus des MICROSillons! Je connaissais aussi le MICROscope, le MICROfilm et je savais qu'un MICRO-organisme était un simple microbe. Mais jamais je ne me serais doutée qu'un jour, je cuisinerais avec un MICRO-quelque-chose... C'est pourtant ce qui m'arrive.

La cuisson micro-ondes: une révolution

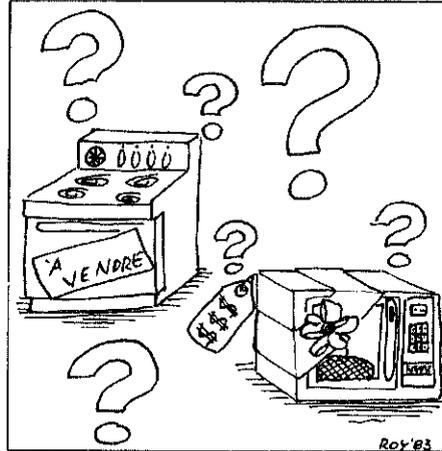
Il est loin le poêle à bois de mon enfance: depuis belle lurette, il a cédé sa place à la cuisinière électrique. Et voilà qu'à son tour, celle-ci se laisse détrôner par le four à micro-ondes qui suscite sur son passage, enthousiasme, effervescence, curiosité, emballement. C'est l'appareil rêvé pour gagner du temps et pour économiser l'énergie électrique. Mais attention, la cuisine micro-ondes est tout un art.

Il ne suffit pas de regarder une démonstration pour en connaître les secrets: elle s'apprend à force d'expérience.

C'est un mode de cuisson différent de celui auquel la cuisinière électrique nous a habitués et il faut changer notre manière de penser face à la cuisson. La cuisson traditionnelle se fait par la chaleur qui vient du fond de la casserole ou par l'air chaud qui circule dans le four. La cuisson micro-ondes se réalise par des ondes d'énergie électro-magnétiques, plus courtes que les ondes de la radio, qui sont produites pas des électrons, ces particules possèdent une petite charge d'électricité, et qui rebondissent sur toutes les parois du four où elles sont réfléchies et retournées vers la nourriture. Les micro-ondes actionnent les molécules d'eau des aliments. Leur friction engendre la chaleur et les aliments se mettent aussitôt à cuire.

Les atouts du four à micro-ondes

La cuisson micro-ondes requiert environ le tiers du temps de la cuisson



traditionnelle. Une sauce béchamel cuit en quatre minutes; le sucre à la crème se fait en neuf minutes et quarante-cinq secondes sans remuer; trois branches de bacon cuisent en trois minutes.

Mais le degré de cuisson varie selon la température des aliments, la quantité et la rapidité avec laquelle chaque aliment absorbe la chaleur. De plus, il faut toujours laisser un temps de repos aux aliments à la sortie du four: ce qui permet de terminer la cuisson par la simple conduction de la chaleur.

À cause de la réduction du temps de cuisson et de la quantité de liquide utilisée, les aliments conservent leur valeur nutritive, les légumes sortent du four avec leurs couleurs brillantes, pleins de saveur et nourrissants.

Le four à micro-ondes est le compagnon idéal du congélateur puisqu'il dégèle instantanément, cuit ou réchauffe en quelques minutes. Les restes ne perdent rien de leur saveur première ni de leur fraîcheur. Quand je suis dérangée au cours du repas et que mon assiette se refroidit, je la remets au four quelques secondes et le tour est joué.

L'économie de temps et de travail se fait aussi sentir au moment de faire la vaisselle: pas de chaudron, pas d'aliments collés; la cuisson se fait dans le plat de service.

Ses limites

Même si on peut presque tout faire cuire dans le four à micro-ondes, il demeure que pour certains aliments qui demandent du "brunissage", il n'y a rien comme la bonne vieille cuisinière ordinaire. On peut toujours maquiller les pâtés de viande hachée avec un agent brunissant ou les faire cuire dans un plat spécial à brunir mais, à mon goût personnel, cela ne remplace pas le "rissolage". De même le gâteau blanc et les tartes seront délicieux mais garderont la couleur initiale de la pâte non-cuite.

Le facteur "temps" est très important dans la cuisson micro-ondes: quelques minutes ou même quelques secondes de trop peuvent faire une grande différence. Le choix du réglage de puissance du four est presque aussi important. Certains fours utilisent 650 watts quand ils opèrent au maximum, d'autres en utilisent 725. Pour obtenir de bons résultats, il importe de connaître la puissance que développe le four et d'adapter les recettes en conséquence, c'est-à-dire de diminuer ou d'augmenter de quelques secondes ou minutes le temps de cuisson.

L'adaptation à ce nouveau mode de cuisson demeure un inconvénient: il faut consacrer du temps pour changer nos habitudes culinaires et quelquefois notre goût.

Le jeu en vaut-il la chandelle?

Un four à micro-ondes dans la cuisine, est-ce une nécessité ou un luxe? À chacune de répondre selon ses propres besoins et ses priorités. Le coût d'achat est élevé: les prix peuvent varier entre 400\$ et 1 400\$ pour un four à micro-ondes et à convection. C'est un pensez-y bien...

Chez-moi, il n'a pas remplacé complètement le four traditionnel, mais je le considère comme un complément très utile. Et vous, qu'en pensez-vous?

Références

Protégez-vous, janvier 1979
La Cuisine micro-ondes, Jehane Benoit
La nouvelle cuisine micro-ondes,
Marie-Paul Marchand/Nicole Grenier

Les régions se racontent

RÉGION DE QUÉBEC

La région de Québec se compose de 1 100 membres réparties dans 32 cercles. La présidente est Madame Pauline Normand. La région comprend les secteurs de Charlevoix, St-Georges, Beauce-Frontenac, Mégantic, Côte du Sud, Portneuf, Rive-Sud, Québec-Métro et finalement, Québec. Le secrétariat région se situe à Québec.

Par Agathe Champagne

Recrutement

La région est heureuse de constater que ses membres se glorifient de leur appartenance à l'AFEAS. Elle espère atteindre 1 500 membres dans un avenir prochain. Elle enseigne aux équipes de cercle que la collaboration, l'engagement formel, le travail suivi de ses dossiers, l'enthousiasme, la présentation et le déroulement de ses activités dans une ambiance accueillante, contribuent à notre recrutement. Ses membres sont alors aimantées et se dirigent automatiquement vers ses assemblées mensuelles. Alors les dames isolées et indécises accourent pour se joindre à notre mouvement.

Publicité

Cette année, la région possède un comité de publicité lequel a informé, en septembre, par un dossier de quatorze pages, toutes ses responsables. Un dimanche AFEAS fut imposé et semble avoir porté fruit. Les nombreux communiqués dans les journaux, les entrevues à la radio, à la télévision ont divulgué une information d'envergure régionale, alors son impact dans notre société agrandit nos relations publiques. La conférence de presse du 15 septembre sur "La femme au foyer" remporte un plein succès du côté participation des journalistes autant que de leurs reportages.

Maintenant, reste à savoir si les résultats de cette étude convaincront un jour nos représentants gouvernementaux de la part valable de la mère au foyer dans la société. En cette période, la situation économique n'avantage pas la femme dans ses revendications.

Suite à un récent concours, notre région peut s'enorgueillir d'un nouveau macaron la représentant mieux.

Nous avons depuis l'an dernier un bulletin de région permettant à chaque cercle de s'exprimer sur un fonctionnement novateur de comités, une méthode de travail, une action ou une activité sociale, une expérience, une réalisation contribuant à promouvoir l'AFEAS.

Formation

Les dirigeantes de la région sont soucieuses d'acquiescer de la formation et de la transmettre. Les cercles qui le désirent en profitent puisque des sessions se donnent dans les secteurs sur: connaissances de l'AFEAS, techniques d'animation, techniques de travail.

Cinq de nos membres sont inscrites aux cours en animation donnés à l'Université du Québec à Montréal.

La région accueille une nouvelle directrice de secteur pour Côte du Sud; il s'agit de Mme Yvette Gaumont qui remplace Mme Céline Drapeau qui a été nommée vice-présidente.

Nos dirigeantes ne manquent aucune occasion pour représenter et vanter l'AFEAS à juste titre, par exemple: École d'Agriculture, rencontre avec les députés et ministres fédéraux, avec Kino-Québec, Conseil du Statut de la femme, etc... C'est d'ailleurs une priorité de notre présidente de sortir de notre milieu AFEAS, rencontrer d'autres gens, d'autres organismes pour les éveiller à nos capacités et nos facilités de pouvoir. Par conséquent, une solidarité féminine se crée.

Les 27 et 28 octobre dernier, une session fut donnée à Québec ayant pour thème: connaissance de soi et fonctions de l'animation. Cinq membres y assistaient.

Nous organisons un cocktail-bénéfice aux Voûtes du Vieux Séminaire de Québec afin de rendre hommage à Madame Mary Lamontagne, une personne très active et connue pour ses actions humanitaires.

Nous participons avec Kino-Québec au programme sur l'activité physique pour la femme au foyer durant la semaine internationale de la femme du 7 au 15 mars.

Une analyse est faite concernant le rôle de l'agent de pastorale. Les membres recommandent la nomination par l'évêché d'une femme pour remplir ce poste.

L'AFEAS provoque les rencontres amicales et en consolide les liens. Pour couronner le tout, le présent est garant de l'avenir. Beaucoup d'autres implications pourraient être énumérées mais concluons que les associations féminines sont nombreuses dans notre vaste territoire et que malgré tout l'AFEAS en ressort avec dynamisme.

Il y a un an, la région instaurait un projet pilote de fonctionnement de comités par thème au niveau de trois cercles qui en avaient fait une demande expresse. Voici en bref ce qui en résulte: une plus grande participation, un comité de 3 ou 4 personnes par mois oblige une plus grande mobilité, plus d'une rencontre par mois, grande concentration des énergies axées sur les sujets d'étude, préparation de l'animation plus structurée, apprentissage rapide du travail en équipe, intérêt accru vis-à-vis les sujets d'étude, savoir faire un choix intéressant.

***directrice de secteur**

ET VOTRE SANTÉ?

ent que les femmes sont les services médicaux au Québec. Les femmes au foyer révèle que les panel de la santé en moyenne 5 d'entre elles ont déjà subi au de ces opérations ont été effectués. 25% ont subi entre 2 et 8 avait surdistribution de la part

che à l'Université de Stanford, aux Etats-Unis, ont relevé que les variations hormonales (testostérone) chez les hommes fluctuaient grandement d'un homme à l'autre, selon les jours et les semaines. Les femmes ne seraient donc pas seules à fluctuer!" (6)

La médicalisation du vécu des femmes (7)

Restons aux alentours de notre système reproducteur (encore lui!) et observons à vol d'oiseau, la vie médicale d'une femme.

Elle se divise en cinq moments, et à chacun d'eux correspond un traitement spécifique.

Cette médicalisation commence pour la jeune fille, lorsqu'elle entreprend sa vie sexuelle. Tandis que le jeune homme peut vivre sa sexualité comme bon lui semble, la jeune fille doit d'abord se rendre chez le médecin pour se procurer un moyen contraceptif. Il lui prescrira sans doute la pilule ou le stérilet, moyens radicaux qui l'obligent à supporter seule le fardeau de la contraception, et à subir les effets secondaires qui ne manqueront pas de survenir. Elle devra donc retourner chez le médecin régulièrement.

Puis elle fonde sa famille. Bien qu'heureuse de cet événement, le système médical lui fera vivre sa grossesse comme une maladie, et son accouchement ressemblera à s'y méprendre à une opération. La technologie obstétricale créée pour améliorer la survie des nouveaux-nés dans les cas difficiles est devenue une fin en elle-même. Elle n'a aucun contrôle sur l'événement qu'on lui a appris à considérer comme le couronnement de sa vie de femme.

Après avoir mis au monde quelques petits, viendra pour elle le temps des opérations, la troisième étape. On

calcule qu'à soixante-quinze ans, 45% des femmes auront eu une hystérectomie. (8) C'est presque devenu "normal" de débarrasser le corps de ces organes lorsque ceux-ci ne servent plus activement. Son corps ne lui appartient plus. Son système reproducteur, de plus en plus, appartient à la "science".

Ses enfants sont devenus grands, ils quittent tranquillement la maison. Son mari a une vie sociale bien organisée. Pour elle, ses cinquante ans marquent la fin de son utilité sociale, puisqu'elle n'est plus reproductrice. La ménopause est arrivée, avec ses maux. On médicalisera à outrance ce moment normal de sa vie, et on lui prescrira même des médicaments qui contiennent des psychotropes, comme si être ménopausée signifiait être déprimée.

Elle se retrouve à l'orée de sa vieillesse, peut-être bien toute seule. Elle est en bonne santé et plutôt active. Pourtant, sa consommation de médicaments est effarante. "La Régie de l'assurance-maladie (1977) déclare que les femmes âgées de soixante-cinq ans et plus ont reçu en moyenne 22,4 prescriptions/personne (17,6 chez les hommes). Les médicaments du système nerveux central viennent en tête de liste" (9)

Voilà, c'était en raccourci, la vie médicale d'une femme en bonne santé comme Thérèse Durocher.

Démisionner ou tomber malade

Considérées comme des objets par la société de consommation, appelées



France Mialo

"vase naturel de l'homme" et créatures du "sexe" par le clergé, servant trop sou-

vent de "cheap labor" tout au long des siècles. 'Nous savons du plus profond de notre histoire à quel point nos corps, nos sexes, notre force de travail et de procréation ont été appropriés. Contraintes dans nos mouvements, du voile au talon aiguille, limitées dans notre espace et notre temps, notre corps et nos gestes sont constamment en liberté surveillée. Dans "ce cercle vicieux qu'on caresse", père, amants, mari, médecins, curés et experts en tous genres essaient de nous faire et de nous refaire à l'image de leurs désirs et fantasmes aux noms les plus divers et contradictoires d'amour, de liberté sexuelle, de morale et d'épanouissement...

Quant à nos rapports aux enfants, ils sont complètement filtrés et médiatisés par les conseils opposés des pédiatres, psychologues et médecins jouant sans cesse sur nos culpabilités de mères-poules et de mauvaises-mères. Pas étonnant donc qu'on ait si souvent l'impression profonde et confuse de ne pas s'appartenir. Comme si on était toujours là par et pour les autres, entièrement disponibles... sans autres limites que celles du refus, de la colère" (10) ou de tomber malade.

Se dire malade ou accepter ce diagnostic sans qu'il y ait vraiment de maladie, c'est un aveu d'impuissance. "Je n'en peux plus et puisque je n'ai aucun contrôle sur mon environnement, je démissionne!" La maladie crée des limites autour de la victime sans qu'elle risque de perdre l'amour des siens. (Elle ne peut pas se rebeller, c'est contraire à ce qu'on attend d'elle). Coincées entre le comportement que la société leur a dicté et le désir d'être simplement elles-mêmes, les femmes sont nombreuses à se confier au médecin, puisqu'il assure discrétion et gratuité...

Elle ne va pas raconter au médecin qu'elle n'en peut plus d'être la servante de sa famille ou d'être considérée comme une personne de deuxième catégorie, ça ne se dit pas! Mais toutes les frustrations qu'elle subit ont des conséquences directes sur sa santé; nervosité, mal de tête, fatigue vague, angoisse, tensions dans le dos, etc... (maux psychosomatiques).

La femme se tourne vers la médecine à cause de ses problèmes de vie, et on lui répond en remplissant une ordonnance, en médicalisant sa vie.

À propos de santé mentale

Quelle vision de nous ont donc les médecins? Comment perçoivent-ils ces femmes qui viennent les consulter, et leur confier leurs malaises, leur mal de vivre?

La santé physique est considérée comme unisexue. Un corps en santé, qu'il soit mâle ou femelle, ça se ressemble beaucoup, à part la "petite différence". Je ne sais pas si cela tient à la fameuse "petite" différence mais leur vision de la santé mentale est beaucoup plus sexuée. C'est ce qui ressort d'une enquête (Broverman 1970), menée auprès des thérapeutes, médecins et travailleurs sociaux à qui l'on avait demandé de définir la santé mentale pour un adulte, un homme puis une femme. Les critères de santé mentale masculine et adulte sont les qualités d'agressivité, d'objectivité, d'esprit d'aventure, de compétition, d'être inflexible et peu émotif, (critères définis par et pour des hommes). La femme, quant à elle, doit être l'inverse d'un adulte pour être considérée comme saine d'esprit. Émotive, influençable, passive, subjective, peu compétitive. Elle doit en quelque sorte être le "négatif de l'homme, de l'adulte. La femme qui tente d'être un adulte tel que défini dans cette société masculine se condamne à être mal perçue, culpabilisée pour être déviante de son comportement féminin. Une femme voulant plaire à son entourage, en agissant comme on lui a appris (femme saine), se retrouve souvent dépressive; les caractéristiques d'un comportement dépressif étant les mêmes que ceux d'une femme "saine"! Comment garder son équilibre, être bien dans sa peau avec des modèles aussi contradictoires? Il y a de quoi se sentir devenir folle! Saviez-vous que les femmes font preuve d'une grande santé mentale lorsque, coincées entre deux chaises, elles demandent de l'aide?

Mais que dire des thérapeutes et médecins qui, au lieu d'aider les femmes (et les hommes) à réaliser leur potentiel individuel, tentent de leur faire réintégrer à coups de tranquillisants des rôles sexuels aussi restrictifs?

Mais de nouvelles manières de voir naissent en thérapie. La thérapie féministe tient compte de l'environnement de la patiente comme facteur de déséquilibre mental. "Il n'est plus question d'adapter la patiente à un rôle sexuel défini d'avance, mais de l'aider à prendre conscience de ses possibilités... On cesse d'adapter la patiente au milieu, c'est donc sur le milieu que la patiente devra agir. (11)

Surdistribution ou surconsommation?

Pour les mêmes symptômes, le médecin traite le cas de l'homme avec plus de

sérieux, lui pose davantage de questions. Pour la femme, il se contente souvent de conseils à la "bon papa" et d'une ordonnance de tranquillisants. Une femme a plus de facilité à se confier au médecin, à décrire ses malaises. C'est socialement accepté, attendu même. Ce comportement très sain de collaboration se retourne contre elle. Le médecin conclut qu'elle est plus atteinte que l'homme et, par conséquent, lui donnera plus de soins, plus de médicaments, ce qui va renforcer sa dépendance médicale et créer un cercle vicieux, au détriment de sa santé.

Les trusts pharmaceutiques ont leur part de responsabilité dans cette surdistribution de soins et de médicaments faite aux femmes. Les patients dans les publicités



de psychotropes sont généralement représentés par des femmes. Ceci influence le médecin, peut-être inconsciemment, à prescrire davantage aux femmes cette catégorie de médicaments.

Démystifier la médecine

"À charge". Affectivement, moralement, financièrement, médicalement, la femme passe sa vie "à charge". Nous avons mijoté, depuis notre tendre enfance, dans un long conditionnement à la dépendance, de nos parents, du curé en confession, de notre mari, de l'État; tout concourt à faire de la dépendance l'archétype féminin par excellence. Et quand le médecin, dans notre société québécoise, symbolise tour à tour le bon papa qui conseille, le Dieu de la science qui sait tout, le curé qui sermonne, le mari qui décide et l'État qui paie, il y a de quoi faire fondre Thérèse Durocher sur sa chaise et se comporter en vieille petite fille.

Prenons notre santé en main une fois pour toute!

Notre médecin est un professionnel, au même titre qu'un ingénieur ou un

avocat. Il peut se tromper, poser des diagnostics inexacts; c'est un homme comme les autres. Ses livres de médecine fourmillent de préjugés d'un autre âge à notre sujet, depuis la Bible en passant par Freud. Son mode de rémunération, la publicité pharmaceutique, ses préjugés l'incitent à nous prescrire trop de médicaments, à nous opérer quand ce n'est peut-être pas indispensable, à nous garder sous son aile plutôt qu'à nous aider à adopter un comportement autonome face à notre santé. Lui n'a rien à retirer d'un changement de comportement, ne l'oublions pas. C'est notre santé, et c'est à nous d'y voir. Montrons-lui le chemin, aidons-le à nous aider.

Reprenons possession de ce corps, qui est notre bien le plus précieux, le plus évident, le plus palpable et qui représente la vie.

La santé n'habite pas les petites bouteilles

Il faut cesser d'endormir notre corps avec des pilules lorsqu'il nous crie sa détresse. Il nous indique ce qui, dans notre vie, nous cause du tort. Avec lui, trouvons les causes de nos malaises quotidiens, et déracinons le mal comme une mauvaise herbe.

Aimons mieux notre corps. Il n'est pas seulement un objet d'apparat, il est notre meilleur ami. Allons le chercher, il dort dans une chemise de carton beige, il s'ennuie de nous. Reprenons-en possession et ne laissons plus des étrangers décider à notre place.

Évidemment, il ne faut pas tomber dans l'excès contraire. Un diabète, une maladie du cœur doivent être suivis par le médecin. Mais encore là, un comportement autonome ne peut pas nuire. Si le médecin sent que nous sommes décidées à nous prendre en charge, que nous sommes responsables de notre santé, il suivra probablement le courant. Et s'il s'obstine à nous traiter en enfants malgré notre âge, et bien, changeons de médecin.

Un comportement plus autonome Il parle d'opération?

Avant d'accepter, accordons-nous quelques instants de réflexion dans l'atmosphère sécurisante de notre foyer et posons-nous quelques questions:

- Est-ce urgent?
- Existe-t-il d'autres solutions?
- Quels sont les risques et conséquences d'une telle opération?

Si on hésite, personne ne nous empêche d'aller consulter un autre médecin; une opération, c'est trop important. Le même comportement prévaut en matière de médicaments:

Suite à la page 19

L'ART CULINAIRE

Est-il vraiment sérieux de parler "Art culinaire" à une époque où les marches ci "alimentation abondent de mets pré-cuisinés, où nous devons tout foire vite et où règne la loi du moindre effort? Justement, si on ne veut pas perdre le goût de la belle et bonne cuisine et souffrir de tous les maux qui s'en suivraient, pourquoi ne pas revoir nos habitudes culinaires en tenant compte de nos besoins, de nos goûts, de notre budget, du temps dont on dispose pour cuisiner.

Par Pierrette Lavallée

Je n'ai pas la prétention de vous donner un cours d'art culinaire mais, comme chez moi les repas sont considérés comme un bienfait de la vie, il faut qu'ils soient rapidement préparés, bien équilibrés, qu'ils aient une apparence de jours de fête avec une saveur économique. La cuisine pratique, une note personnelle et un brin de fantaisie me permettent d'y arriver, quelle que soit l'occasion. Mes principes de base sont simples et je crois qu'ils peuvent convenir même à celles à qui la cuisine déplaît.

Le respect des règles alimentaires

Le guide alimentaire canadien est une aide précieuse dans le choix des aliments qui composent un menu.

Disponibilité

Bien que la cuisine est mon passe-temps préféré, je dois me ménager du temps pour autre chose, autrement ce plaisir deviendrait vite une corvée. Pour ce faire, je planifie mes menus pour une semaine.

Planification menus

Je consulte la liste des spéciaux dans les journaux, m'enquiers des goûts des membres de la famille et, ensuite, dresse les menus de chaque jour. Je note sur la liste, le titre et la page du livre où j'ai puisé ma recette. Cette liste est toujours conservée au même endroit et est accessible à tous. Donc, si je tarde à rentrer à la maison, on n'a qu'à consulter le menu du jour pour commencer à préparer le repas et je continue à mon retour.

Quand une absence prolongée est prévue, je prépare des mets à l'avance mais quelquefois, à la place de mon menu, je glisse une suggestion comme: "Si tu nous faisais de ton bon riz aux légumes ou ton végé-pâté". Évidemment, je m'assure que tous les ingrédients sont à la portée de la main. Ce partage des tâches a l'avantage de

permettre aux jeunes de s'initier à la cuisine en toute liberté et de façon agréable.

Budget

Celui-ci sera maintenu à son plus bas niveau si je m'en tiens à une planification judicieuse et respecte rigoureusement la liste établie.

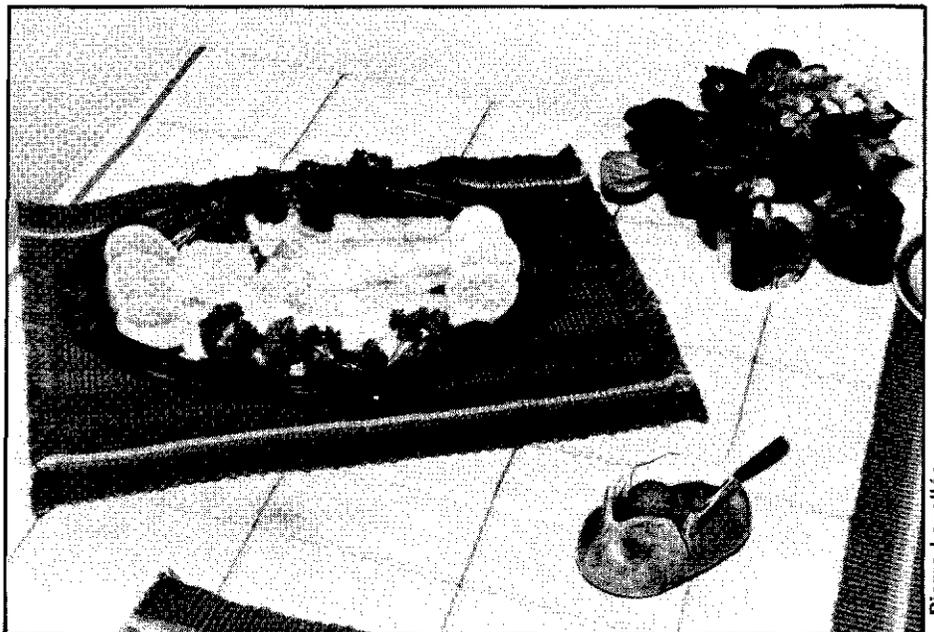
Préparation des repas

"J'aime les couleurs dans mon assiette", ai-je confié à un professeur d'art culinaire. — "Vous avez raison, on goûte d'abord avec les yeux", m'a-t-elle répondu. "L'agencement est primordial dans la préparation d'un menu", a-t-elle enchaîné.

de côté au moment de servir. Il est possible de décorer avec des légumes, fines herbes, fruits frais ou sèches car de toutes ces choses comestibles, bonne pour la santé, nous en avons sous la main. L'important est de tenir compte des valeurs et particularités de chacun des ingrédients de notre choix.

La présentation des aliments

Ceux-ci doivent être cuits à point. Insuffisamment cuits, les légumes sont durs, les viandes pâlottes. Lorsqu'ils sont trop cuits, les aliments affichent une apparence moche ou sèche et perdent une bonne partie de leurs valeurs nutritives; c'en est assez pour nous couper l'appétit.



Pierrette Lavallée

Pour créer un bel effet dans la présentation de nos plats, il faut utiliser ce que nous avons à la maison, il est impensable de courir les marchands d'épicerie fines et de déboursier des sommes astronomiques pour acheter de ces garnitures dont la moitié seulement servira et que souvent on mettra

Menus

Les deux menus qui suivent sont tirés de mes menus quotidiens. Dans les deux cas, vous pouvez employer des produits de chez nous. En premier lieu, je vous présente un Navarin d'agneau, cette viande délicieuse qui aurait avan-

tage à être utilisée plus fréquemment et au second menu, du poisson. La recette accompagne les mets portant une étoile.

* **Navarin à la printanière**
Purée de pomme de terre
Salade verte

Pain croûte, beurre

Gâteau blanc maison avec glaçage au café et à l'érable et décoration de noix de coco grillé

Brevages

* **Potage de poireaux**
 * **Filets de poisson au four**
Carottes, brocoli

Pain de blé, beurre

Gelée de fruits (Jell-O)

* **Macarons aux flocons de maïs**

Brevages

Navarin à la printanière

- 1 1/2 livre d'agneau désossé ou 2 1/4 livres d'épaule ou de poitrine
- 2 1/2 t. d'eau
- 2 cubes de bouillon de boeuf
- 1 1/4 c. à thé de sel
- 1/4 c. à thé de poivre
- 1/4 c. à thé de thym moulu
- 1/4 t. de céleri haché
- 3 carottes moyennes
- 1/3 t. de piment vert tranché
- 6 oignons
- 2 t. ou un paquet de 12 onces de pois congelés
- 3 c. à table de persil haché
- 3 c. à table de farine avec 1/3 de t. d'eau.

Couper la viande en morceaux d'environ 1 1/2 pouce; ajouter l'eau dans laquelle on aura fait dissoudre les cubes de bouillon, le thym, le céleri, le sel et le poivre. Couvrir et laisser mijoter 1 1/2 heure, en remuant de temps en temps.

Une heure avant la fin de la cuisson, ajouter les carottes, le piment vert, les oignons.

Un quart d'heure avant de servir, incorporer les pois. Au moment de servir, recueillir le jus de la cuisson et l'épaissir avec la farine délayée dans le tiers de tasse d'eau, en cuisant sur un feu lent et brassant doucement jusqu'à l'obtention d'une sauce onctueuse. Verser sur la viande et les légumes, saupoudrer de persil haché et servir très chaud.

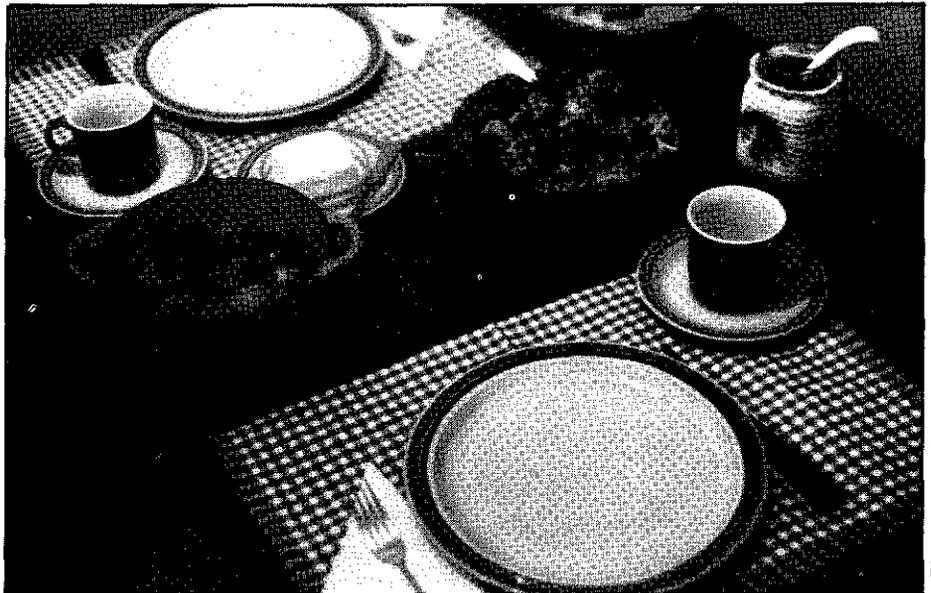
Potage de poireaux (recette de ma mère)

- 2 c. à table de beurre

- les blancs de 2 ou 3 poireaux
- 1 petit oignon
- 3 t. de bouillon de poulet (cubes)
- 1 pomme de terre moyenne
- Sel et poivre au goût

Fondre le beurre dans une casserole, faire revenir les poireaux et l'oignon émincés, ajouter le bouillon, la pomme de terre hachée finement et laisser cuire jusqu'à tendreté des légumes. Battre au malaxeur une minute et lier avec un jaune d'oeuf que vous aurez soin de réchauffer avant de l'ajouter au potage. Servir.

N. B. : Omettre le jaune d'oeuf si des raisons de santé vous y obligent.



Pierre Lavallée

Filets de poissons au four

Pour quatre portions, compter 1 à 1 1/2 livre de filets. Assaisonner de sel et de poivre les deux côtés des filets. À 1/4 de tasse de beurre fondu, margarine ou huile à salade, ajouter 1 c. à table de jus de citron et 2 c. à thé d'oignon. Badigeonner les filets et les déposer sur un plateau allant au four. Verser le reste de la préparation sur le poisson et cuire dans un four à 350°F., 25 à 30 minutes ou, jusqu'à ce que la chair s'effeuille facilement à l'aide d'une fourchette. Les filets de poisson ne doivent pas être secs.

Macarons aux flocons de maïs (Corn Flakes)

- 1 blanc d'oeuf en neige (le blanc qui reste du potage)
- 1/2 t. de sucre
- 1/2 t. de noix de coco
- 1 t. de flocons de maïs (Corn Flakes)
- 1/2 c. à thé d'essence de vanille

Battre les oeufs en neige, ajouter le sucre et continuer de battre jusqu'à la formation de pics, ajouter le reste des ingrédients. Déposer sur une tôle graissée à l'aide d'une cuillère à thé et

d'une spatule. Cuire à four moyen jusqu'à légèrement doré.

On peut facilement doubler la recette, ces macarons se conservent très bien dans une boîte hermétiquement fermée.

Décoration de la table

C'est autour de la table que la famille se réunit pour un simple repas, fêter un anniversaire, recevoir des amis. La table doit être accueillante, afficher une propreté impeccable, un aspect attrayant. Le bon goût de la maîtresse de maison sera souvent remarqué par sa façon de dresser la table.

Un joli centre de table composé de quelques fleurs naturelles, séchées ou de tissu, d'une plante verte, n'est pas nécessairement coûteux, mais offre un bon coup d'oeil. Il peut être petit, surtout bas pour ne pas gêner la conversation des personnes en vis-à-vis.

La cocotte dans laquelle mijotera votre Navarin peut être posée sur un sous-plat tressé, de teintes assorties à votre nappe ou à la décoration de votre cuisine.

Pourquoi laisser ce beau comptoir, souvenir de famille, se poussiérer sur une tablette dans la cave? Remplissez-le de fruits frais... vous verrez quelle attraction il sera pour vos convives.

Ces vilains pots de confiture, de beurre d'arachides, ou autres, que l'on se dépêche à cacher lorsque s'amène un visiteur inattendu, coiffez-les d'une Charlotte, couvrez-les de cache-pots crochetés. Tous ces petits riens sont de réalisation et d'entretien faciles, permettent l'emploi de retailles et de restes de fils et ajoutent une touche de raffinement à votre table.

Bon appétit et bon succès dans vos exploits culinaires!

PRISCILLE BEAULIEU-SHEA N'EST PLUS



C'est avec regret que nous apprenions, le 26 décembre 1982, le décès subit de notre compagne Priscille.

Si je vous parle aujourd'hui en tant que membre AFEAS, c'est un peu beaucoup grâce à elle. C'est cette voix qui un jour, dans l'enthousiasme du recrutement, me dit: "Viens et tu verras". Je lui dois une fière chandelle car je ne cesse depuis d'apprécier toute la valeur du mouvement auquel j'appartiens.

À la suite de son décès, je veux vous faire connaître la femme attachante qu'elle fut.

Par Gertrude Villemure

Priscille vit le jour dans une belle paroisse près du fleuve et ce, sous le signe du bélier, au début des années vingt.

"Étant d'une famille de huit, et l'avant-dernière, j'ai été invitée très jeune à la fraternité et au partage". Elle poursuit en disant son admiration et son affection pour les siens. Elle conserve toujours un grand respect pour son père qui n'avait recours à la rigueur qu'en de très rares occasions. Le souvenir de sa mère est celui d'un grand dévouement.

Elle fit ses études primaires dans son village natal, poursuit ses études chez les Ursulines, à Rimouski, pour ensuite devenir la première institutrice diplômée au Lac-des-Aigles où habitaient ses parents. Un fait marquant dans les annales de cette municipalité qui a fêté ses cinquante ans cette année. Et durant dix ans, elle s'applique à transmettre ses connaissances dans différentes régions du Québec, de la Gaspésie au Saguenay sur la Côte-Nord. Puis un jour, elle décide de fonder un foyer. Avec l'élu de son cœur, elle prononce le "oui" qui fit d'elle Madame Mignault. De ce mariage naquirent trois enfants: deux garçons et une fille. Priscille est aujourd'hui grand-maman de trois petits enfants.

Après neuf ans de vie commune, les desseins imprévisibles de la Providence

sont venus briser la vie du couple. En femme courageuse, confiante en son Créateur, elle adopte une attitude positive et fait face à ses responsabilités. Il faut combler une solitude et pourvoir à la maisonnée devenue plus exigeante: elle reprend l'enseignement durant huit années et convoie pour une deuxième fois avec Maurice, un professeur d'anglais; elle, professeur de français (entre professeurs, on se comprend).

Sa grande disponibilité l'amène à l'AFEAS et en femme dynamique, elle s'engage dès la première année: secrétaire quatre ans, présidente trois ans, puis directrice de secteur, élue à l'exécutif de la région.

Elle ne craint pas de s'engager: autant sur le plan humanitaire que social. On retient ses services à la Popote Volante, à la Croix-Rouge et aux maladies du cœur. Elle est depuis deux ans représentante des usagers au Conseil d'administration du Centre hospitalier de la Mauricie.

De Priscille, ses compagnes diront qu'elles gagnent beaucoup à être connue. Une autre ajoutera: "Défiant la première impression, cette personne est d'une accessibilité et d'une jovialité exceptionnelle".

Ce qui étonne d'elle c'est son avant-gardisme, tant dans sa façon de penser

que dans ses opinions. Sa détermination et sa philosophie font d'elle une femme qui vit sereinement avec beaucoup de réalisme.

Priscille est celle qui respecte les opinions des autres, sait écouter et encourager. Dans un travail d'équipe elle est une entraîneuse remplie d'idées novatrices. Où trouve-t-elle son bonheur? Dans la vie de tous les jours. Dans les contraintes et les épreuves, elle dira: "Le ciel n'est jamais assez gris pour ne pas y apercevoir un petit coin bleu".

Malgré une vie très active, elle trouve le temps de faire de la marche, de la bicyclette, de la natation, des travaux manuels, de la lecture et des mots croisés. À l'occasion, les jeux de rôle l'amuse (c'est son petit côté comédienne). À la télé, elle s'emballe pour les chorégraphies de patinage artistique, un rêve qu'elle n'a pu réaliser. Elle aime suivre la mode et fait une grande partie de ses costumes. Et sa cuisine, Maurice en raffole.

Jamais notre cercle et notre région (La Mauricie) ne pourra décrire la part de dévouement et les connaissances qu'elle a mises au service de nous toutes. Priscille nous a aussi fait don de sa précieuse amitié. Elle est partie pour l'au-delà pensant que là-bas elle pourra puiser à l'infini à la vraie source de vie»

LA FÊTE DES MÈRES

L'origine de la Fête des mères remonte au temps où les anciens grecs avaient un festival en l'honneur de Cybèle, la mère de tous les dieux. Les participants cueillaient des fleurs, dansaient et prenaient part à des rituels spéciaux dans les forêts et les cavernes. Les romains adoptèrent la coutume des grecs et festoyèrent en l'honneur de la maternité pendant les Ides de mars, ce qui durait trois jours. Les premiers chrétiens reconnurent aussi la maternité en consacrant le quatrième dimanche avant Pâques à la mémoire toute spéciale de Marie, la Mère de Jésus.

Par Frances Ravensbergen

Toutefois, la Fête des mères, telle qu'on la connaît, eut son origine aux Etats-Unis, au début du siècle.

En 1870, Julia Ward Howe, une mère de cinq enfants, une féministe, poète et auteure des paroles de l'Hymne à la bataille de la République, lançait un appel à toutes les femmes du monde. Elle dit:

"Debout, toutes les femmes de coeur... dites fermement: nous, femmes d'un pays, serons trop tendres envers celles d'un autre pays, pour permettre à nos fils de blesser les leurs. Au nom de la féminité et de l'humanité, je demande avec ardeur qu'un Congrès général des femmes, sans limite de nationalité, travaille à promouvoir l'alliance des différentes nationalités, la résolution amicale des questions internationales, l'intérêt grand et général de la Paix".

Ses idées ne furent pas oubliées et en 1907, Anne M. Jarvis de Philadelphie, proposait qu'une journée soit réservée pour que les fils et les filles rendent hommage à leurs mères. Elle suggéra la tenue de services spéciaux dans les églises pour honorer la Fête des mères, et que tous les participants portent un oeillet blanc. L'idée devint rapidement populaire, et en décembre 1912, l'Association Internationale de la Fête des mères fut instituée pour encourager la célébration de cette fête.

En 1914, le président des Etats-Unis, Woodrow Wilson, acceptait une proposition du Congrès et proclamait le second dimanche de mai: "l'expression publique de notre amour et de notre révérence pour les mères de notre pays".

Comme tant de nos fêtes traditionnelles qui commencèrent de bonne grâce avec un fondement spirituel, la Fête des mères a dégénéré en occasion pour les institutions commerciales de faire de l'argent. Ann Jarvis elle-même déplorait avec force la commercialisation qui éventuellement ternissait cette journée d'hommage.



Peut-être cette année, alors que la paix mondiale semble aussi loin sinon plus loin que jamais, nous pourrions considérer la Fête des mères sous un angle différent, non pas comme une journée où les mères reçoivent chocolats, fleurs et petits-déjeuners au lit, mais plutôt en tournant nos pensées vers la paix. Peut-être cette année, pourrions-nous combiner les deux concepts: un hommage à la maternité qui donne la vie et à la paix qui la protège et assure qu'elle continue. Il est très difficile, sinon impossible d'être une mère en temps de guerre.

Au ralliement pour la paix, tenu récemment à Vancouver, et où 300 000 fem-

mes marchèrent, une mère fut interviewée:

"L'idée même d'une guerre nucléaire limitée est absurde", dit-elle. "Bien sûr que notre cause est une cause de maternité. La vie n'est-elle pas la maternité? Et s'il y avait une guerre nucléaire, il n'y aurait pas de vie".

Une de mes jeunes amies est enceinte pour la première fois. Elle m'a confié avoir hésité longtemps avant de se décider à devenir mère parce qu'elle craignait de faire un enfant vu l'état actuel du monde. Mais alors, elle décida que ce n'était pas la bonne façon de penser, et devint enceinte. Elle s'est aussi impliquée dans le mouvement pour la paix pour le bien de cet enfant. Elle écrit des lettres à son député, et travaille avec le groupe qui fait pression pour que le gouvernement Canadien déclare le Canada comme zone exempte d'armes nucléaires. Elle projette de se rendre à New York pour se joindre à la Marche pour la Paix devant les Nations-Unies en juin. Elle démontre, selon moi, le vrai sens de la maternité, soit un souci, non seulement pour son propre enfant, mais aussi pour les enfants déjà vivants et ceux qui doivent naître des générations futures.

Un dépliant, distribué au sujet de la Fête des mères en 1910, le dit clairement:

"La possession commune du monde vivant est une mère; chacun a ou a eu une mère. Et tous, sauf les fous dangereux, veulent la paix".

Et qu'allez-vous faire pour la paix, le jour de la Fête des mères?

«YMCA de Montréal

VERS L'ÂGE D'OR

Par Lucille Dugas-Poirier

Comme le temps passe! Il a neigé un peu sur mes beaux cheveux jadis si bruns... Les enfants ont quitté le toit familial. C'est la vie. Leur vie qu'ils veulent vivre à leur gré. Je ne saurais les blâmer d'avoir posé le geste que je rêvais, à leur âge, d'accomplir. Mais le jour, la maison est vide. Heureusement qu'il y a eu le travail. Rien de tel pour vous faire oublier vos chagrins et vous aider à retrouver un peu de votre jeunesse envolée. D'autant plus qu'un petit salaire, c'est si utile lorsque les enfants rêvent d'études universitaires bien qu'issus de foyer modeste. Et les années ont passé et les diplômés ont enfin couronné tant d'efforts.

Mais voilà qu'à l'ouvrage, il s'est trouvé des compagnes à têtes fortes et pour qui la discrimination d'âge existe. Et je l'ai subie. On m'a fait la guerre du silence, on m'a isolée, et même si quelques belles années m'attendaient peut-être encore, mes nerfs n'ont pas tenu le coup. Et c'est la mort dans l'âme que j'ai dû démissionner. C'est ainsi, qu'aujourd'hui, on élimine ceux que l'on appelle "les vieux". Entre deux chaises:

pas assez vieux pour être pensionnés et trop vieux pour travailler.

Me voilà dans mes casseroles et dans ma coquette petite maison. La maison est bien grande quand les enfants l'ont quittée. Et je tourne en rond. De la cuisine d'où je capte mes émissions radiophoniques préférées, au salon où la télévision me propose des émissions justement destinées aux femmes qui comme moi se retrouvent seules et désespérées devant toutes ces heures à occuper. À quoi? J'étouffe. Je manque d'air. Je m'évade. Il me faut respirer l'air frais afin de m'aider à accepter ce nouveau mode de vie. Le vent d'avril hurle et menace à tout moment de m'enlever mon béret, pourtant bien utile avec ce froid qui me cingle le visage. J'arpente le boulevard d'un pas militaire. Me voilà rendue au pont qui enjambe notre jolie rivière. Elle m'inquiète aujourd'hui. Ses flots tumultueux et sombres semblent répondre à mes sentiments de révolte, et d'angoisse aussi, devant cet inconnu qui m'attend. Sur l'autre rive, notre église toute maternelle a l'air de vouloir me reconforter. Et voilà que, tout à

côté, notre vieux couvent me rappelle mes dix ans et ma jeunesse envolés. Je revois les corridors bien cirés où l'on n'entend guère les pas feutrés des religieuses qui veillent sur nous. Je me retrouve à la chapelle avec mon petit fichu de dentelle noire sur les cheveux, j'entends les gammes mélodieuses que m'apprend le professeur de piano. Et je me souviens et je rêve un moment, le temps de reprendre mon souffle.

Et le miracle semble se produire. La paix m'envahit et je me dis que la vie n'est pas finie. Elle recommence pour moi. Oui tout recommence. Il faudra maintenant réapprendre à vivre pour soi et ne plus s'oublier pour tous ces petits que l'on a adorés et que l'on chérit encore, bien sûr. Même si la vie semble nous les avoir enlevés et qu'ils volent désormais de leurs propres ailes. Et c'est plus calme et confiante en l'avenir que je reviens vers cet époux chéri que, Dieu merci, il me reste encore à aimer et à dorloter un peu. Et à nous deux, nous saurons franchir le dernier cap de la vie. Car ce doit être cela vieillir en âge et en sagesse»

En 1983,
torauéz en amouï
avec la Mauricie, les
Bois-Francs et le Centre du
Québec.

Nous vous offrons pour vos voyages en
groupes:

- Choix varié de plusieurs destinations.
- Des séjours de 1 ou plusieurs journées.
- Des visites industrielles uniques.
- Tous nos séjours se font accompagnés d'un guide expérimenté et compétent.

PRIX À PARTIR DE: 10,00\$

Demandez notre brochure:

GROUPES-VOYAGES

Ass. Tourist. Reg. du Coeur du Québec

197, rue Bonaventure,

Trois-Rivières, Québec

G9A 5M4

Tél.: (819) 375-1222



à laion.

au to.oi du Québec

Le Village Québécois cTApai? ©DRUMMONDVILLE

LE VILLAGE QUÉBÉCOIS D'ANTAN, C'EST QUOI?

C'est une corporation à but non lucratif créée en 1977 par la Chambre de Commerce du comté de Drummond et par la Société Historique du Centre du Québec. Cette corporation a pour but de reconstituer et d'animer un village selon les us et coutumes des canadiens français entre les années 1840-1910.

ACTIVITÉS: (minimum 3 heures)

- Marche de 7 km sur terre battue dont 2 km à travers une érablière.
- Animation socio-culturelle dans 22 résidences et 15 ateliers d'artisans.
- Exposition de meubles, d'outils, d'instruments du XIXe siècle dans plus de 40 bâtiments.
- 15 artisans font revivre les traditions ancestrales.
- Ferme typique du XIXe siècle avec animaux et instruments aratoires.

PRIX D'ENTRÉE (Saison 1983)

Adultes (18 ans et plus): 5,00\$

Enfants (17 ans et moins): 3,80\$

Tarif de groupe

Adultes (20 personnes et +): 4,88\$/personne

Étudiants (10 étudiants et 1 adulte): 25,88\$

Familles (père, mère et 3 enfants): 12,88\$

Accès limité pour handicapés

PÉRIODE D'OUVERTURE

1er juin - Fête du travail inclusivement

Fermé les lundis

HEURES D'OUVERTURE

18h00 à 17h00

SERVICES: - Taverne - Auberge - Brasserie -
Comptoir d'artisanat - Casse-croûte - Toilettes (blocs sanitaires)

LES FEMMES EN AGRICULTURE

Par Eliane Saint-Cyr

Le 3 février dernier, se tenait à Drummondville, une rencontre qu'il faut qualifier d'historique. En effet, près de 150 femmes agricultrices et femmes d'agriculteurs rencontraient le président de l'UPA pour lui demander que le syndicat agricole leur fasse la place qu'elles réclament. Les femmes veulent être membres de l'UPA de plein droit, avoir droit de parole et droit de vote.

Conscientes qu'elles ne peuvent devenir membres de l'UPA de but en blanc, les femmes ont réclamé que soient formés des comités de femmes en agriculture dans chacune des 14 fédérations. Ces comités recevront le support technique et financier des fédérations. Que des déléguées des

fédérations constituent un comité provincial financé par l'UPA centrale. Ces comités auront comme mandat d'étudier les modalités de la participation, de l'intégration des femmes à l'UPA.

Cette assemblée du 3 février n'est pas le résultat du hasard mais plutôt l'aboutissement de colloques, de rencontres qui se sont tenus à travers la province, depuis le début de l'automne. Ces colloques ont mobilisé 1 600 femmes qui se sont interrogées sur leurs besoins, leurs aspirations, qui ont affirmé leur détermination de voir une pleine et entière reconnaissance du travail professionnel qu'elles accomplissent en agriculture comme productrices, collaboratrices, cogestion-

naires ou sociétaires. Cette reconnaissance doit amener l'autonomie financière. Les femmes sont conscientes qu'elles n'obtiendront gain de cause qu'après un changement de mentalité tant chez-elles que chez leur conjoint.

C'était le message que les 150 femmes de Drummondville (déléguées des 1 600 femmes des régions) ont transmis à Jacques Proulx, président de l'UPA. Monsieur Proulx s'est engagé à donner une réponse après consultation et discussion avec son exécutif. Il se réservait trois mois pour le faire. Nous sommes en mai. Quelle a été la réponse?

HISTOIRE DE CHARTE AU CERCLE AFEAS STE-LISE

Par Lise Girard-Leduc

(Toute ressemblance avec des cas vécus n'est que fortuite, mais le cas pourrait devenir une réalité).

Madame la Présidente du Cercle AFEAS Ste-Lise prend connaissance d'un programme gouvernemental qui permettrait à un groupe communautaire d'embaucher des personnes pour des projets spécifiques. Depuis un certain temps, le Cercle déplore le manque d'information de la population de la municipalité quant à la réforme des pensions que s'appêtent à effectuer les gouvernements fédéral et provincial. Madame la Présidente décide donc de préparer un projet à soumettre aux agents de programme du gouvernement. Elle présente son projet au Conseil d'administration du cercle qui en recommande l'adoption par l'assemblée générale. Le tout est adopté lors d'une réunion régulière et on désigne Madame la Présidente pour s'occuper du dossier et présenter le projet au gouvernement.

Le projet prévoit l'embauche de 3 personnes pour une durée de 3 mois et des frais de fonctionnement. Les employés devront préparer une campagne d'information sur la réforme des pensions. Il faudra rejoindre la population de la municipalité et préparer des publications.

Madame la Présidente s'acquitte bien de son mandat. Elle rencontre l'agent de programme du gouvernement qui lui pose quelques questions sur l'AFEAS: est-ce un organisme à but non-lucratif? Est-il incorporé? Évidemment, de répondre la présidente. L'agent de programme demande une copie de la résolution adoptée par le conseil d'administration autorisant la mise sur pied du projet ainsi qu'une copie de la charte. Aucun problème. Le cercle avait déjà fait une demande de permis d'alcool en 1980 et avait été autorisé à utiliser la charte de l'AFEAS à ce moment-là. La secrétaire a conservé une copie de la charte; on l'utilise

donc pour présentation à l'agent de programme. Ce dernier connaît mal les structures de l'AFEAS et considère que tout est dans l'ordre. Le projet démarre quelques semaines plus tard.

Le Conseil d'administration du cercle suit le projet et tout se déroule bien. Toutefois, deux semaines avant la fin du projet, on se rend compte qu'on a octroyé des contrats d'imprimerie pour 1 000\$ alors que le budget ne permettait pas d'en dépenser plus de 750\$. On essaie de récupérer sur d'autres dépenses prévues, mais tout a été dépensé. Que peut-on faire? L'imprimerie a complété le travail et réclame le paiement intégral. Il manque 250\$. Les fonds du cercle AFEAS ne permettent pas de rembourser cette dette.

Que se produira-t-il si le cercle ne peut (ou ne veut) pas payer. Eh bien, l'AFEAS sera poursuivie pour dette (pas seulement le cercle Ste-Lise, mais tout l'organisme, c'est-à-dire les 600 cercles). Les dettes ont été faites au nom du projet, mais l'AFEAS avait endossé le projet. Le projet n'a plus d'argent, on se retourne du côté de l'endosseur, l'AFEAS. Le Cercle AFEAS ne paye pas, alors le créancier poursuit l'entité juridique qu'est l'AFEAS (une seule corporation). L'AFEAS provinciale tentera de prouver qu'elle n'a jamais autorisé la mise sur pied d'un tel projet puisque le conseil d'administration provincial n'a jamais donné son accord et n'a pas mandaté de personnes du cercle Ste-Lise. On aura droit à une belle bataille juridique (une de plus).

Évidemment, l'exemple est fictif et le montant de la poursuite est peu élevé. Toutefois, ça pourrait se produire pour bien d'autres raisons et pour des montants beaucoup plus importants. L'AFEAS a pour politique de ne pas endosser de projets mis sur pied grâce à des programmes gouvernementaux sauf si le conseil d'administration provincial les présente lui-même et conserve un contrôle absolu sur l'administration.

"Morale de l'histoire": Prudence, prudence et prudence dans l'utilisation de la charte de l'AFEAS. Toute utilisation de charte devrait être approuvée par le siège social. Rappelez-vous que vous engagez la responsabilité de 35 000 membres AFEAS lorsque vous utilisez la charte de l'AFEAS.

CONGRÈS DE L'UMOFC

Par Marie-Claire Lussier

Pour la première fois, depuis sa fondation en 1910, le congrès de l'UMOFC aura lieu au Canada à l'Institut International de Coady à Antigonish Nouvelle-Ecosse, sous le thème: Femmes, Identité, Développement, Nouvelle communauté. Des délégations venant de différents pays du monde sont attendues pour ces assises qui se tiendront du 14 au 23 juin 1983. La délégation canadienne sera heureuse d'être les hôtes pour cet événement. L'AFEAS provinciale y sera représentée par trois déléguées officielles: Marie-Claire Lussier, conseillère provinciale, Jeanne Bouvet, présidente régionale et Yvonne Demers Vennes, membre du comité de l'UMOFC.

On souhaite une forte délégation québécoise: les membres AFEAS, leurs amis, les conjoints sont invités à se joindre aux participants. Selon les informations reçues, il semble qu'il

sera possible de s'inscrire sur place et de trouver un logement.

Pour les intéressés, voici un projet de programme du congrès:

- 13 juin: inscription
- 14 juin en soirée: messe, ouverture officielle.
- 15 juin: session "faire connaissance", informations sur le déroulement. Ateliers d'étude pour tous.
- 16 juin: identité
- 17 juin: développement
- 18 juin: nouvelle-communauté
- 19 juin: plénière des ateliers, en soirée, messe et programme récréatif.
- 20 juin: journée libre - sortie organisée.
- 21-22-23 juin: assemblée statutaire des règlements suivie d'un banquet de clôture offert par la province de la Nouvelle-Ecosse.
- 24 juin: départ des autobus pour

l'aéroport d'Halifax (2 1/2 heures de trajet).

Le coût de l'inscription est de 18,75\$. Les chambres et repas à l'Université, 32,00\$ par jour par personne. Les inscriptions faites à l'avance vous assurent d'avoir une chambre à cet endroit. Les frais d'autobus sont de 26,00\$ (ajouter les frais de l'avion -faire réservation au moins un mois à l'avance à: Centrale de Convention du Canada(1-800-361-7585)

Ce congrès permettra aux participants de mieux se découvrir mutuellement en échangeant sur leurs expériences, leurs difficultés et leurs espoirs.

Je souhaite que suite à ces échanges, sous le signe de la solidarité du partage, chacun des pays posent des actions concrètes afin d'éliminer toute forme d'injustices pour un monde plus fraternel et plus humain»

- quels sont les effets secondaires?
- quels sont les contre-indications?
- sont-ils indispensables?
- est-ce qu'une diète alimentaire spéciale pourrait les remplacer?
- etc...

Ces petites questions, pourquoi ne pas nous les poser, à la pharmacie par exemple? C, lorsque nous sommes sur le point de succomber à la publicité... et à la facilité?

La santé n'habite pas les petites bouteilles, ce serait plutôt le contraire. Saviez-vous que l'aspirine et autres analgésiques du même genre causent des brûlements d'estomac? Pris d'une façon systématique, ils peuvent même engendrer des ulcères?

Et moi tout ça?

Le premier réflexe de la plupart d'entre nous au terme de cette lecture sera de se dire "ça ne me concerne pas, mais Louise, elle..."

Pourtant si nous nous observons d'un peu plus près, avec la grille d'observation personnelle remise en avril par exemple...

Éliminer les motifs de tous les malaises quotidiens qui nous empoisonnent la vie, c'est l'ultime démarche que je nous souhaite...

Le projet "Santé physique et mentale des femmes au foyer" de l'AFEAS, a obtenu une subvention de la Direction Générale de la Promotion de la Santé. Le mois de mai est donc le début d'une vaste campagne d'information pour inciter les femmes au foyer à prendre leur santé en main. Nous y reviendrons en octobre ainsi qu'en avril 1984.

(2) (3) (4) L'exemple des femmes, Québec-Science, octobre 1980.

(5) (6) Essai sur la santé des femmes, Conseil du Statut de la Femme.

(7) (8) (9) Va te faire soigner t'es malade, Louise Guyon, Louise Nadeau et Roxane Simard, Éditions Stanké.

(10) Femme, santé-notre pouvoir, Louise Vandelac, dérive d'une conférence.

(11) Va te faire soigner t'es malade, Louise Guyon, Louise Nadeau et Roxane Simard, Éditions Stanké.

Bibliographie

— Sorcières, sage-femmes et infirmières, Barbara Ehrenreich, Deirdre English. Les éditions du remue-ménage.

— La part des femmes, il faut la dire. Fédération des femmes canadiennes françaises.

— Depuis que le monde est monde, groupe Naissance-Renaissance.

— Quelques questions au pouvoir, Claire Bonenfant, La Gazette des femmes, vol. 3 no 7.

Références

(1) Essai sur la santé des femmes, Conseil du Statut de la Femme.

Sigles

Réponse de la page 2

- 1- Centrale des Enseignants du Québec
- 2- Confédération des Syndicats Nationaux
- 3- Conseil du Statut de la Femme
- 4- Union des Producteurs Agricoles
- 5- Association Féminine d'Éducation et d'Action Sociale
- 6- Ministère de l'Éducation du Québec

- 7- Fédération des Travailleurs du Québec
- 8- Organismes Volontaires d'Éducation Populaire
- 9- Centre de Services Sociaux
- 10- Fédération des Femmes du Québec
- 11- Organismes Familiaux Associés du Québec
- 12- Petites, Moyennes Entreprises
- 13- Directeur de la Protection de la Jeunesse

- 14- Association des Femmes Collaboratrices
- 15- Centre Local des Services Communautaires
- 16- Conseil Consultatif Canadien de la Situation de la Femme
- 17- Organisation des Nations Unies
- 18- Union Mondiale des Organismes Féminins Catholiques
- 19- Conseil de Pastorale Paroissiale
- 20- Ligue des Femmes du Québec

MAMAN

Quand je serai grand,
Je serai aviateur.

Et pourquoi mon fils?

Pour voler
Avec les oiseaux,
Dans les nuages,
Près du soleil.

Je verrai tout,
la terre ronde et belle.
Les hommes petits comme des fourmis.

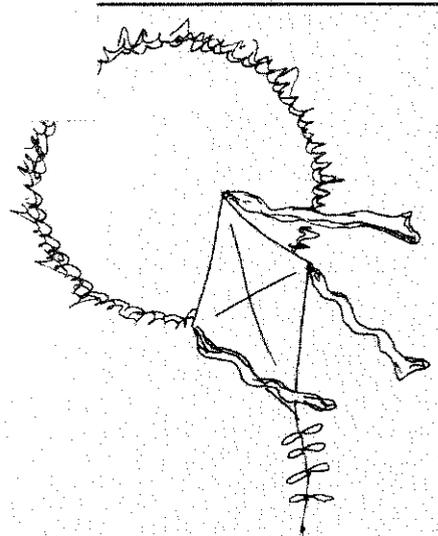
Jusqu'où iras-tu mon fils?

J'irai jusqu'aux étoiles pour voir qui les fait briller.
Je demanderai à madame la Lune si elle est heureuse.

Mais pourquoi mon fils?

Ce doit être ennuyant de ne jamais voir la terre,
qu'à travers ses néons.
D'entendre la mer sans jamais s'y baigner.

Et mon fils grandit.



Aujourd'hui maman je trouve dame lune bien heureuse
Elle ne voit pas les malheurs de la terre,
Elle voit ce que je vois de là-haut,
Dans mon avion.

Une boule noire
Qui semble dormir sans lumière,
Qui cache ses blessures jusqu'au lever du jour.

Denise Banville-Lebel
Cercle St-Yves à Rimouski