

femmes d'ici

AVRIL 1984 VOL. 13 no 8

LE STRESS, UN ENNEMI?

les coupes de viande
ressusciter notre foi
que sont-elles devenues?
la contraception

Sommaire

Editorial:

Gisèle Rocheleau

Billet:

Eliane Saint-Cyr

Bouquin:

Luce Ranger Poisson
Louise Picard-Pilon

Nouvelles de l'Association:

Lise Girard

Un peu de tout:

Thérèse Nadeau

En vrac:

Françoise Lehouillier

Les régions se racontant:

Josée Gauvreau-Leclerc

Courrier:

3 Les voyages
culturels:
Thérèse Méthot 7

4 Marie-Ange
Fernet-Sylvestre
Solange Fernet-Gervais 9

4 Le stress, un ennemi?
Louise Dubuc 10

5 Les de
viande
Pierrette Lavallée 13

5 Souvenir de famille
Thérèse Nadeau 15

6 Ressusciter notre foi
Annette Verge 16

8 Que sont-elles
devenues?
Eliane Saint-Cyr 17

19 La contraception
Louise Picard-Pilon 18

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

ÉQUIPE DE RÉDACTION

rédaçtrice en chef
Ioyise Picard-Pilon
rédaçtrices:
Eliane Saint-Cyr
Thérèse Nadeau
Françoise Lahouillier
Lyce Hangar-Poisson

secrétaire-coordonnatrice
Huguette Dalpô

COLLABORATRICES

Gisèle Rocheleau
Lisa Girard
Josée Gauvreau-Lacair
Thérèse Méthot
Solange Fernet-Gervais
Soula Dubuc
Pierrette Lavallée
Annette Verge

page couverture
Marée! Tailon

photos
Pierre Lavallée

illustrations:
Franeyne Lessard
France Mate

RESPONSABLE DU TIRAGE

Lise Gratton

SERVICE DES ABONNEMENTS

Elizabeth St-Ours

Abonnement

1 an (10 numéros) \$10,00

Dépôt légal

Bibliothèque nationale à Ottawa

Bibliothèque nationale du Québec

ISSN 0705-3851

Courier de deuxième classe

Enregistrement no 2771

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

publication de
l'Association Féminine d'Éducation
et d'Action Sociale
180 est, Dorchester, 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.

L'AFEAS SERA PRÉSENTE AU

DE LA FEMME

L'AFEAS au Salon de la femme le 9 mai et occupera un qui
aura pour thème "Moi aussi j'travail... au foyer".

Mme Lise Raquette, présidente générale, et les du dossier
"travailleuses au foyer" invitent les membres de l'AFEAS à venir les rencontrer.

Rappelons que la Salon de la femme se tient cette année du 4 au 13 au Palais
des Congrès à Montréal. L'admission est de 5,50\$. Un rabais de .50\$ est alloué aux
personnes faisant partie d'un groupe. Si vous désirez profiter de ce rabais,
veuillez communiquer avec votre secrétariat général à la mi-avril.



L'AFEAS: MAISON D'ENSEIGNEMENT

RELAIS-FEMMES DE MONTRÉAL

506 Stu-CAIHCOE E, S1J1E f100

MONTRÉAL T2 2C7

TEL: 844-4009

Par Gisèle Rocheleau

Dans son édition du samedi 7 janvier 84, La Presse publiait les annonces des diverses maisons d'enseignement comme elle le fait d'ailleurs au début de chaque session scolaire. Les maisons qui annoncent sont d'intérêts publics ou privés, reconnues par le ministère de l'Éducation et offrent des programmes académiques, socio-culturels, de langue, de gestion, d'art, etc. L'AFEAS se définit comme lieu de formation et est reconnue comme tel par la DGEA⁽¹⁾. Puisque l'AFEAS s'identifie ainsi, y aurait-il lieu qu'elle songe à acheter son espace de publicité à côté des autres maisons d'enseignement?

Selon Robert M. Gagné, l'enseignement est "l'ensemble des activités planifiées pour initier, activer et supporter l'apprentissage chez l'humain". Ces apprentissages sont des niveaux de savoir: du savoir faire, du savoir être. Les maisons d'enseignement annoncées offrent des activités de l'un ou l'autre niveau: secondaire V, gestion, décoration de gâteaux, atelier de croissance.

L'AFEAS, par ses activités, permet aux membres de réaliser des apprentissages également aux trois niveaux: information sur la loi 89, analyse d'un sujet d'étude, présentation d'une résolution au député.

Les maisons d'enseignement annoncées engagent des personnes avec des qualifications académiques appropriées pour organiser l'ensemble des activités de telle sorte que chacun des étudiants apprenne ce qui est prévu au programme. À l'AFEAS, c'est une membre qui devient professeure pour une autre membre: elle communique des informations, anime un groupe de discussion, coordonne une action. Elle remplit cette fonction non pas à cause de qualifications académiques, mais plutôt à cause de son leadership, d'un certain charisme, de sa capacité d'animer, d'utiliser ce qu'elle a appris de celle qui l'a précédée. Cette forme d'enseignement se nomme éducation populaire.

L'enseignement a été longtemps associé à un diplôme. Cependant, il y a une sorte d'enseignement qui n'a rien à voir avec les diplômes. On la retrouve partout: du comité d'école aux centres de femmes, du comité de loisirs au conseil de pastorale. Dans ces lieux les individus veulent apprendre, apprendre à vivre, vivre avec les gens de leur milieu, vivre avec les nouvelles réalités. L'AFEAS ne remet pas de diplôme mais les expériences qui y sont acquises permettent un retour aux études, une entrée sur le marché du travail, un nouvel engagement au foyer, etc.

Les étudiants vont dans les diverses maisons d'enseignement pour apprendre des connaissances, des habiletés,

pour ensuite les réinvestir dans un travail, une profession. Les membres sont à l'AFEAS pour apprendre, disent-elles, et ensuite réutiliser ces nouveaux apprentissages dans leur milieu familial, communautaire, dans des comités consultatifs ou décisionnels.

Quelques services d'éducation des adultes annoncent leurs cours. Ils sont d'ordre académique ou socio-culturel. L'AFEAS a toute une histoire, tout un passé qui prouve son intérêt et sa constance en éducation. Elle fut précurseure et innovatrice en éducation populaire. Avec des ressources restreintes, elle agit déjà dans le milieu avant la création des Services d'Éducation des Adultes dans les Régionales en 1967⁽²⁾. L'éducation populaire veut aider les adultes à apprendre aux niveaux du savoir: savoir faire, savoir être.

Il y a plusieurs modèles d'enseignement. Entre autres, celui que l'on a connu: un professeur communique des connaissances à des étudiants. Ces étudiants apprennent avec leur tête. Aussi, il y a celui où l'on apprend dans l'action. C'est le modèle privilégié par l'AFEAS. En réalisant une action, on acquiert des connaissances, on comprend les problèmes vécus. L'action permet d'apprendre à la fois avec sa tête, son cœur, ses mains. L'AFEAS propose donc un modèle d'enseignement différent de celui des maisons d'enseignement annoncées.

Quand on parle de formation à l'AFEAS, on parle de cours structurés et organisés qui ont comme objectif d'augmenter la qualité des interventions. On parle aussi et surtout de la formation de tout ce qui se passe dans la personne au travers des activités réalisées: structuration de la pensée, cheminement par rapport à l'objectif proposé, processus de prise de décision, processus de changement, entraînement au fonctionnement en groupe, etc. La CEFA⁽³⁾, elle-même reconnaît les mouvements et organismes de la vie associative comme d'authentiques porteurs de l'action éducative.

Dans ses buts et objectifs, l'AFEAS se définit comme un organisme d'éducation. Éducation populaire certes, mais forme d'éducation qui est le propre de la vie et des défis de tous les jours. Jusqu'à ce jour, l'AFEAS a réclamé de se faire entendre quand il était question d'éducation. À juste titre, il est temps qu'elle prenne sa place dans les grands quotidiens du Québec à côté des autres maisons d'enseignement.

(1) Direction générale de l'éducation des adultes

(2) Mémoire de l'AFEAS à la Commission Jean

(3) Commission d'étude sur la formation des adultes

VISION FUGITIVE

Par Eliane Saint-Cyr

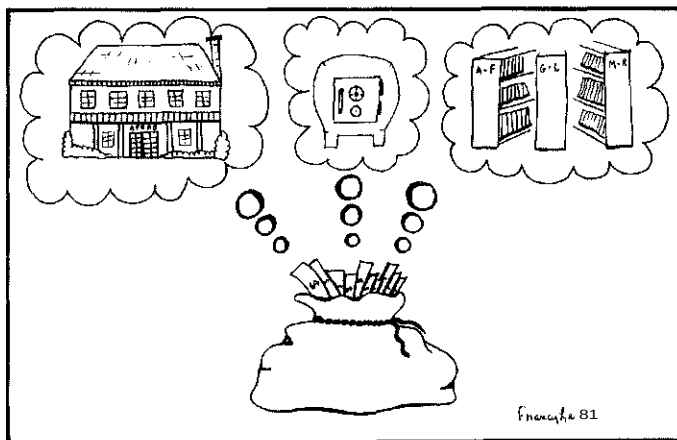
Vous vous souvenez de la grande agitation qui a bouleversé le pays en janvier? Avec plus ou moins de bonheur et de courage, il faut l'avouer, chacune dans notre coin, nous avons résisté. Puis, lorsque le 9 janvier, nous nous sommes retrouvées toutes les six ensemble, tout a craqué, nous avons été emportées, nous avons succombé à la fièvre virulente et... nous avons acheté un billet 6/49!

Est-ce par grandeur d'âme? Est-ce plutôt pour justifier notre geste? Toujours est-il, qu'une fois notre forfait collectif consommé, nous avons décidé, si la chance nous désignait, de céder quarante pourcent de nos gains à l'AFEAS. Et portées par la fièvre, nous nous sommes mises à rêver.

Avec ces tas de gros sous, l'AFEAS achetait une maison pour loger son personnel et ses services. Les "filles" pouvaient s'installer dans de vastes bureaux clairs, propres, chauds et agréables. Le tout bien meublé, fonctionnel, pourvu de tous les appareils dernier cri. Pour le conseil d'administration, c'était la fin des chasses aux subventions, la fin des inquiétudes de budgets à boucler. Enfin fonctionner, mettre sur pied des projets, sans être acculées à faire des miracles!

La revue Femmes d'Ici prenait possession d'un local digne d'elle: un local vaste, avec des fichiers, des documents de référence, une bibliothèque bien garnie et une secrétaire à plein temps. Elle vous arrivait dans sa toilette toute neuve: page couverture en quadrichromie, 68 pages (pourquoi pas 80?), papier glacé, sans l'ombre d'une publicité, débordant de photos couleur, bourrée de patrons inédits, de tricot exclusifs, de recettes savoureuses, de trucs ingénieux. L'équipe de rédaction faisait appel aux grands noms de la presse féminine internationale qui signaient volontiers des articles de fond dans nos pages...

Notre rêve s'est brisé comme des milliers d'autres. Alors pourquoi est-ce que je vous raconte tout cela? Pour vous expliquer pourquoi Femmes d'Ici ne compte toujours que 20 pages, pourquoi elle garde sa tenue sévère "deux couleurs", pourquoi les photos, les patrons sont trop rares, pourquoi, pourquoi. Mais je ne vais pas vous expliquer pourquoi l'équipe de rédaction est toujours en place: l'amour ça ne s'explique pas.



VIVRE AVEC LES HOMMES -.....UN 'NOUVEAU PARTAGE

Par Luce Ranger-Poisson

Livre passionnant! La réflexion est éminemment personnelle, détachée de toute orthodoxie féministe; elle traduit merveilleusement la pensée d'une femme qui a vécu, qui observe et qui écoute.

Après un bref retour sur l'histoire, Madame Gagnon explore tous les mondes de la femme: enfantement, création, travail, politique, féminisme, mariage, couple. En même temps qu'elle observe l'évolution des femmes, l'auteure est attentive aux changements que cette évolution a provoqués chez les hommes, dans leurs attitudes et leurs comportements. Elle propose l'espoir de voir enfin un nouveau partage se définir entre les femmes et les hommes.

Le style vif, chaleureux, la correction de la langue, de nombreuses anecdotes rendent facile la lecture de ce volume. Presque comme un roman. Mais roman d'autant plus fascinant que nous nous y retrouvons.

Lysiane Gagnon, Vivre avec les hommes — un nouveau partage. Éditions Québec-Amérique.

L'ARC EN SOI

Par Louise Picard-Pilon

L'Arc en soi, c'est l'arc-en-ciel intérieur. Il représente l'harmonie que chacun cherche à réaliser en lui.

La recherche de cette harmonie vitale permet de vaincre le stress, de se retirer en soi et de parvenir à être bien dans sa peau. Comme le dit l'auteur lorsque l'on peut vivre en paix avec soi-même, il est plus facile de vivre aussi en paix avec les autres.

Contrairement à une certaine mode actuelle, l'auteur se réfère à des notions qui dans certains cas sont loin d'être tout à fait récentes.

Comme quoi, si certaines notions sont périmées, il serait faux de conclure qu'elles le sont toutes.

Denis Pelletier, L'Arc-en-soi, Robert Laffont, Stanké, 1981, 176 pages.

FUITES ET POURSUITES

Par Louise Picard-Pilon

Dix auteurs québécois ont relevé le défi d'écrire une courte nouvelle à caractère policier. Le résultat est publié par les Éditions Quinze sous le titre "Fuites et poursuites". Pour le lecteur, cet exercice de style est agréable à lire surtout à cause de la société des styles et des thèmes. Parmi les auteurs connus qui ont participé à ce concours, on retrouve Claude Jasmin, Chrystine Brouillet et Yves Beauchemin.

Un livre agréable à lire le soir au coin de feu!

Fuites et poursuites. Quinze, Montréal, 1982, 199 pages.

Nouvelles de l'association

Par Lise Girard

POLITIQUE FAJ/tu' / ,E

Tous les cercles ont reçu en exemplaire du document d'intervention intitulé «Femme dans la famille: Servante? Reine? Mère? Partenaire?». Il s'agit d'un document produit par un comité spécial de l'AFEAS dans le but de préparer les interventions de nos membres lors de consultations régionales sur le projet de politique de la famille que le gouvernement doit publier bientôt. Un projet de politique de la famille concerne toutes (tous) les québécoises(ois) et risque de modifier plusieurs aspects de notre vie quotidienne. L'AFEAS a identifié cinq (5) secteurs d'intervention (droit familial, travail, services sociaux et de santé, formation et éducation, loisirs) et a produit un document d'information et de réflexion pour aider ses membres à intervenir lors des consultations. Chaque cercle déterminera de quelle façon il entend participer à ces consultations.

ASSURANCE-AUTOMOBILE

L'AFEAS a insisté auprès du ministre des transports, Michel Clair, pour qu'il modifie la loi et les règlements de l'assurance-automobile afin d'accorder la totalité de la prestation à une femme non mariée dont l'enfant est victime d'un accident d'automobile.

JOURNÉE DE LA FEMME

Un fort pourcentage de cercles et régions AFEAS ont participé ou organisé différentes activités dans le cadre de la journée de la femme du 8 mars. Le palier provincial, avec l'aide de membres de la région de Montréal St-Jérôme-Outaouais, montait un kiosque d'information et collaborait aux activités organisées à Montréal par un comité intersyndical. Des centaines de femmes ont visité les kiosques montés par plusieurs organismes féminins. Les activités se déroulaient sous le thème «de plus en plus fortes».

DOSSIER SPÉCIAL DU FÉDÉ-EXPRESS

Lise Houle, relationiste à l'AFEAS, a collaboré à la rédaction d'un numéro spécial du Fédé-Express (publication des CLSC) sur le bénévolat. Ce numéro spécial paraîtra en avril. L'AFEAS a produit un texte résumant le cheminement de notre recherche femme collaboratrice. Nous voulions illustrer de quelle façon une association de bénévoles peut s'engager dans une action sociale et provoquer des changements de lois.

DROITS DES NON FUMEURS

L'AFEAS a donné son appui au Conseil québécois sur le tabac et la santé dans ses revendications pour les droits des non fumeurs. Le Conseil réclame l'interdiction de fumer dans les endroits publics. L'AFEAS avait déjà adopté une résolution en ce sens il y a plusieurs années.

UN PEU DE TOUT

MERINGUES

Pour votre repas de Pâques, je vous suggère d'élégantes meringues pour desserts.

Recette de base

- 4 blancs d'oeufs
- 1 tasse de sucre à fruits
- 1 pincée de sel — 1 c. à thé d'essence de vanille
- 1 c. à thé de crème de tartre

Préparation

Montez les blancs d'oeufs avec un peu de sel, quand ils sont mousseux, ajouter la crème de tartre en continuant de battre jusqu'à ce qu'ils soient fermes mais non secs.

Ajoutez le sucre graduellement en fouettant jusqu'à ce que le mélange devienne très ferme et ajoutez l'essence. Déposez la meringue dans un cornet de papier ou dans un sac à décorer renfermant une douille de fantaisie. Dressez sur une tôle recouverte d'un papier d'aluminium, les meringues se décollent facilement.

Faites sécher au four à 200°F jusqu'à ce que l'extérieur soit croustillant.

La cuisson varie entre 1 heure et 2 heures suivant la grosseur.

Afin d'éviter que vos meringues s'affaissent à la sortie du four parce que l'écart de température est trop grand et trop brusque, les sécher simplement à l'intérieur pendant que le four refroidit.

Par Thérèse Nadeau

Variante

Cette recette de base, vous pouvez la parfumer au chocolat, à la menthe, au citron ou avec n'importe quelle essence de votre choix. De plus, il est possible de faire des meringues de couleurs en ajoutant quelques gouttes de colorant.

Les meringues peuvent être façonnées en bâtonnets, en fines bouchées, en oeufs ou on peut faire des nids de différentes formes et les remplir ensuite de crème glacée, de fruits ou d'un oeuf de Pâques.

Nids à la menthe et au chocolat

Préparez de la meringue d'après la recette de base. Toutefois utilisez comme essence 1 c. à thé de crème de menthe verte, et teinter la meringue d'un beau vert pâle à l'aide de colorant végétal.

Faites sur les plaques, avec une seringue à pâtisserie, 6 galettes ovales de 3 1/2 pouces de longueur. Ajoutez de la meringue, tout autour des galettes, pour former des parois circulaires de 2 1/2 pouces de hauteur. (Si vous n'avez pas de seringues, déposez la meringue sur les plaques, en six (6) amas, et creusez profondément dans chacun avec le dos d'une grosse cuillère).

Cuisez au four pendant environ 40 minutes ou jusqu'à ce que les petits nids soient légèrement brunis et fermes au toucher.

Remplissez de crème glacée au chocolat au moment de servir. Ajoutez une cuillerée de sauce au chocolat.

Référence: Soeur Berthe
Perspective Marge Oliver

Par Françoise Lehouillier

POUR MIEUX ACCUEILLIR LA VIE

Naissance-Renaissance est un regroupement provincial qui vise la prise en charge par la femme de sa grossesse et de son accouchement afin qu'elle puisse accoucher le plus naturellement possible où elle veut, comme elle veut, avec qui elle veut, en toute sécurité, avec toute l'information nécessaire. Naissance-Renaissance s'est donné des objectifs de sensibilisation à la redécouverte de l'accouchement comme étant un acte naturel, un événement normal de la vie. On vise aussi la promotion de la pratique des sages-femmes.

Dépliant d'information, Naissance-Renaissance.

; VIOLENCE...VIOLENCE...VIOLENCE..

Saviez-vous que la violence criminelle a augmenté d'au moins 400% au cours des 30 dernières années alors que la population des jeunes n'a augmenté que de 50%?

OCS Nouvelles, vol. 13, numéro 8

MESURES CONTRE LA VIOLENCE ENTRE CONJOINTS

Toute agression constitue une infraction au Code criminel mais les actes de violence entre conjoints sont généralement considérés comme un problème familial plutôt que comme un crime. Dorénavant, cette situation va changer au Yukon et dans les Territoires du Nord-Ouest.

Des directives récentes données par le ministre de la justice à l'intention de la Gendarmerie royale du Canada visent à assurer, dans ces territoires, que la violence entre conjoints soit traitée comme n'importe quel autre crime.

Selon le Rapport sur la violence contre les femmes du CCCSF, une canadienne sur dix est battue par son mari ou par son compagnon et environ 20% des personnes assassinées sont des femmes tuées par leur époux. Il importe donc que des mesures soient prises.

Ces nouvelles directives s'appliquent seulement aux Territoires mais elles reflètent la politique de la GRC en matière d'application de la loi sanctionnant la violence entre conjoints. Les directives exigent qu'un agent de police enquête immédiatement et à fond sur les plaintes de violence entre époux. S'il existe des motifs probables de croire qu'une agression a été commise, l'agent en-

quêteur doit déposer une plainte au criminel. Le conjoint n'ayant plus à porter plainte lui-même, il n'a donc plus à craindre d'être blâmé à cet égard, ni de subir de représailles.

Communiqué, Gouvernement du Canada, 21 décembre 1983

1^{ER} PRIX DE LA FAMILIE 1983

L'Agence "À la bonne garde du Lac Etchemin" est le groupe lauréat du Prix de la famille 1983.

Pour résoudre un problème de garde des enfants, l'Agence "À la bonne garde" a voulu explorer des avenues hors de la garderie-institution. Pour ce faire, on a créé un réseau de gardiennage qui laisse le professionnalisme fonctionnarisé céder la place à la capacité d'apprendre et de grandir des gens du milieu.

Le groupe lauréat a reçu un prix de mille dollars et une sculpture symbolisant la jonction de la main de l'enfant à celle de l'adulte: interaction nécessaire qui devient féconde par la chaleur, la tendresse et la communication qui doivent baigner la famille d'aujourd'hui.

Le prix de la famille. Fédération des unions de familles inc.

PES AUJMANOS' EPOUSENT DES FEMMES D'EXTREME-ORIENT ACHETÉES PAR UN CATALOGUE :-

Il semble que choisir et acheter sa femme par catalogue est devenu un procédé à la mode en République fédérale d'Allemagne. Quelques dizaines d'agences spécialisées se partagent ce marché.

Kamala Salingha, 22 ans, porte le numéro 110 900 451 dans le catalogue de l'un de ces agents matrimoniaux nouveau genre. "Comprehensive, tendre, sincère, caressante comme un chaton, Kamala est la partenaire idéale et fidèle pour la vie", commente la légende sous la photo de la jeune femme.

Les organisations féministes ouest-allemandes protestent violemment contre ces importations de partenaires qu'elles qualifient de commerce humain, d'esclavage et de traite des femmes. Les poursuites engagées contre ces agents matrimoniaux un peu spéciaux n'ont jamais abouti: les intermédiaires ayant toujours pu prouver que ces jeunes femmes venaient finalement de leur propre gré.

Pourtant, nombre d'entre elles, arrivées pleines d'illusions, n'ont pas trouvé à leur descente d'avion le fiancé amoureux et attentif qu'elles escomptaient mais, semble-t-il, un homme prompt à les mener à la prostitution.

La Presse, 5 janvier 1984

LES VOYAGES CULTURELS

Par Thérèse Méthot *

Les voyages forment la jeunesse, dit-
tjrr, mais pour nous, ils font plus.
disons qu'ils prolongent la jeunesse.
En effet, pour clore les activités de
chaque année, rien de mieux qu'un
beau voyage quelque part dans notre
région ou un peu plus loin.

Grâce à l'expérience de notre respon-
sable à l'organisation et finance, nous
devenons à chaque fin d'année
AFEAS d'heureuses voyageuses d'un
jour dans les meilleures conditions et
à prix abordable. Nous partons assez
tôt le matin, dans un autobus confort-
able, conduit par un gentil chauffeur
qui nous ramène au point de départ
dans le courant de la soirée.

Pour vous renseigner sur la manière
de préparer et réussir une telle ac-
tivité, je laisse parler la dévouée
organisatrice.

"Tout d'abord, en tenant compte des
goûts des personnes intéressées, je
fais un choix parmi les dépliants ou
brochures obtenus du ministère des
Affaires culturelles ou de l'Industrie,
du Commerce et du Tourisme. J'y
décèle une région qui possède un
réseau d'activités scientifiques, spor-
tives, de plein air, visites de maisons
ancestrales, musées, boutiques d'ar-
tisanat, etc. Je planifie ensuite mon
itinéraire pour une journée bien
remplie, sans perte de temps, en te-
nant compte des repas, visites, etc.
Pour établir mon budget, je consulte
une compagnie de location

d'autobus, itinéraire, millage, croi-
sière, les extras, guide toéal, droite
d'entrée pour les visites, pourboire au
chauffeur. Je dois établir mes prix
pour chaque passagère de façon à
obtenir un léger profit qui sera remis
au cercle. Il faut aussi faire les résér-
vations pour les repas".

Voilà les renseignements que m'a
communiqués celle qui travaille au
succès de ces voyages, ne se limitant
pas à les préparer, mais qui s'occupe
aussi de l'animation en faisant
chanter le groupe, raconter des
petites histoires plus ou moins
assaisonnées qui amusent tout le
monde; en un mot, elle voit à ce que
tout fonctionne à la perfection à
toutes les heures. Elle prévoit aussi
un certain montant d'argent qui est
réparti par tirage parmi les
voyageuses.

Et pour illustrer cet exposé, voici un
résumé de quelques-unes de ces ran-
données qui ont clôturé les dernières
années. En 1983, ce fut une tournée
dans la région de Trois-Rivières qui
fétera cette année son 350e anniver-
saire de fondation, avec la visite des
Forges du St-Maurice, dîner en ville,
croisière sur le St-Laurent, avec
animation sur le bateau, retour sur
terre pour visiter la vieille partie de la
ville avec guide, et terminer la journée
en montant à Shawinigan et
Grand'Mère où nous avons soupe
avant le retour à Québec. En '82,
nous sommes allées à Ste-Anne de la

Pocatière, où il y a eu visite de l'École
à l'Agriculture de la Pêche, au
Musée François Pilote, arrêt à St-
Jean Port-Joli et au Moulin Beau-
mont où la farine se fabrique encore
selon les méthodes d'autrefois. Ces
visites nous font connaître la manière
de vivre et de travailler de nos
ancêtres, leurs outils et instruments
de travail qu'ils fabriquaient eux-
mêmes. Et cet autre voyage à Juliette
en '80, qui nous a permis de visiter
une église plusieurs fois centenaire et
une usine moderne, celle des Papiers
Scott, qui fabrique ce papier "doux
comme du coton" et qui fait aussi le
recyclage du vieux papier.

Nous pourrions en énumérer encore
plusieurs, mais l'espace étant limité,
nous nous bornons à cette liste qui
prouve qu'avec une bonne organisa-
tion, sans nous éloigner outre
mesure, nous pouvons nous
renseigner, nous amuser et fraterniser
durant une bonne journée, ce qui est
rarement possible au cours de
l'année, le temps faisant souvent
défaut à chacune.

Nous souhaitons que chaque cercle
puisse jouir de l'expérience, du
dynamisme et du dévouement d'une
joyeuse responsable à l'Organisation
et Finance capable d'organiser de
telles journées de réjouissance et de
culture.

* secrétaire du cercle AFEAS de Limoulou,
Québec.

RICHELIEU-YAMASKA

suite de la page 8

croisons redonner un sens profond à
la satisfaction de soi et encourager à
plus long terme le goût pour
l'engagement social.

Il est certain que nous souhaitons
réaliser une TRICHRONIE parfaite en-
tre la participation, l'engagement et le
nombre de membres; cependant nous
aimons imaginer notre région comme
une immense TRIÈRE dont l'espace
nous permettrait de TRIPLER notre
effectif, sans pour cela attendre
d'être TRICENTENAIRE...

Nous croyons que dans un avenir
prochain, l'AFEAS deviendra le
TRIUMVIRAT (association, région,
cercle) le plus représentatif des fem-
mes du Québec.

* publiciste-relacionniste de la région

MARIE-ANGE SYLVESTRE

suite de la page 9

faut bien la connaître pour deviner
que ses livres lui manquent, qu'elle a
moins de temps à consacrer à sa
famille. Pourtant le petit-fils grandit si
vite.

Telle une lentille

Marie-Ange dirigeante provinciale,
capte, concentre et dirige l'énergie
des femmes et des groupes en créant
un environnement social sensible à la
réflexion, au cheminement, au
dépassement pour déclencher le pro-
cessus démocratique d'un consensus
pour une prise de décision ou d'une
orientation de stratégie. Ses objectifs
personnels, elle les vit dictés par le
congrès d'orientation et par la recher-
che sur les travailleuses au foyer. Ses
ambitions personnelles sont mêlées

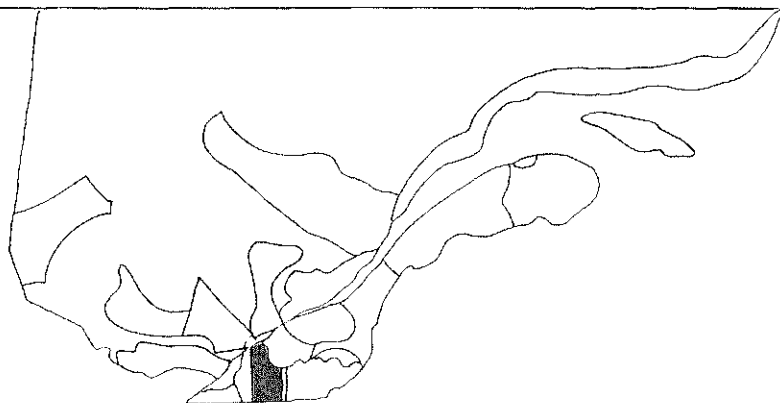
aux buts de l'AFEAS: telle une len-
tille, ses énergies sont captées pour
consacrer son temps à découvrir les
besoins des membres à les aider à se
réaliser et à les impliquer avec elle.

Marie-Ange croit à l'AFEAO, à la
solidarité des femmes, elle a cheminé
avec l'Association depuis 1972,
maintenant le mouvement chemine
avec elle et par elle avec une équipe
formidable. Des centaines de femmes
des cercles et des régions s'identifient
à Marie-Ange; lentement elles suivent
ses traces et pourront atteindre les
sommets de l'AFEAS, tout en con-
ciliant peut-être comme elle, une
autre carrière celle d'étudiante dans
un cours d'animatrice populaire de
calibre universitaire réalisé grâce à
l'AFEAS.

Les régions se racontent

RICHELIEU-YAMASKA

Par José Gsuvreau Leclair*



UNE IMAGE TRIDIMENTIONNELLE RIEN NE PEUT MIEUX DÉCRIRE NOTRE RÉGION

Pour connaître et apprécier un voyage express dans notre région, il faut d'abord apprivoiser le mot "trois" et ses dérivés afin de ne pas perdre toute sa subtilité...

La nature tricolore nous émerveille par ses étendues verdoyantes aux temps des semailles printanières; le jaune doré de ses récoltes apporte à ses habitants la satisfaction du travail accompli; les milliers de parcelles brunâtres fraîchement labourées reflètent le calme automnal.

TROIS cours d'eau, TROIS montagnes, TROIS grandes villes, TROIS sous-régions, dessinent constamment entre eux des TRIANGLES... sans aucun doute, vous avez deviné qu'il s'agit du R.R.Y...

Soucieuse de maintenir un lien constant entre les TROIS paliers décisionnels (cercles, secteurs, région) à travers sa courte histoire, l'AFEAS s'est modelée, tel un trident, TROIS caractéristiques essentielles à un fonctionnement régional dynamique:

- bâtir une région progressiste et ouverte aux changements;
- transmettre sa foi dans l'importance des actions collectives;
- savoir allier travail et plaisir

Ces TROIS particularités s'inscrivent dans un TRIPLE objectif: d'abord face aux membres, face à son travail comme association féminine et face à la satisfaction et à la motivation de l'implication sociale.

Une région progressiste et ouverte aux changements

Au début de chaque année AFEAS, une rencontre Directrice de secteur et Conseils de Cercles est prévue à l'agenda: créer des liens amicaux entre les cercles d'un même secteur, échanger sur des problématiques communes et établir un lien étroit avec la directrice de secteur, voilà qui serait digne d'une TRILOGIE...

Chaque année, les animatrices AFEAS proposent une série de sessions de formation diversifiées et gratuites à tous les soixante-six (66) cercles de notre région. En 1983-84, quarante-cinq (45) de ces sessions,

telles: "connaissance de soi", "pensée positive", "la gestion du temps", "la communication", "l'engagement social", "l'animation de groupes", etc. auront été vécues par près de 1 100 membres. Progressiste et innovatrice, ces qualificatifs se concrétisent par une invitation annuelle lancée à toutes les présidentes de cercles pour assister à un conseil d'administration régional. Cette rencontre TRIPARTITE (conseil exécutif, conseil d'administration, conseils de cercles) vise à assurer une relève intéressée, à démystifier le rôle et le travail des membres d'un C.A. régional et maintenir une interrelation cercles-régions.

Importance de l'action

Préoccupée de l'importance des priorités d'action, l'AFEAS R.R.Y. ne se contente pas d'agir seule. Elle propose des fronts communs avec d'autres organismes pour augmenter l'impact des résultats souhaités. Les affichages pornographiques et l'utilisation du terme "travailleuse au foyer" sont des exemples concrets d'une réussite collective.

Par souci d'implication sociale toujours grandissante, des déléguées du C.A. régional assistent régulièrement au Conseil de la Famille Richelieu-Yamaska et à la Table Régionale de la Montérégie (regroupement de vingt-

trois organismes féminins) avec des mandats précis de travailler à l'amélioration de la condition féminine et d'obtenir des appuis.

Au programme de formation pour les animatrices à l'UQUAM, nous avons deux TRIOS féminins qui contribuent à l'enrichissement humain de notre région.

Allier travail et plaisir

Un TRIÈDRE d'activités annuelles ont su avec les années se transformer en "fête". La fin recrutement donne lieu à une soirée (Souper-Retour) fraternelle où tous les membres et leurs amies sont invitées à partager les résultats de leurs efforts.

Depuis nombre d'années une soirée-amitié clôture notre congrès régional. Cet heureux événement apporte la satisfaction du travail accompli pour l'année qui s'achève, elle permet d'apprécier celles qui nous quittent et celles qui se joignent à nous, elle nous donne l'occasion de croire à la solidarité féminine. Le congrès régional 1984, nous offrira l'accueil chaleureux et pittoresque d'une Cabane à Sucre.

Par l'instauration d'un certificat d'attestation pour les participantes et les animatrices de sessions, nous

suite à la page 7

Marie-Ange n'utilise pas fréquemment son patronyme, je vous annonce peut-être que Marie-Ange Fernet Sylvestre et Solange Fernet Gervais sont des cousines germaines. Elle est berthelaise, moi aussi, elle est l'aînée d'une famille de plus de treize enfants, moi aussi. Comme cousines du même âge, on se voisinait fréquemment malgré l'obstacle de la rivière Bayonne. Étant née dans le domaine des Fernet, elle avait beaucoup de visites, la chanceuse, mais elle ne peut se vanter d'avoir vécu comme moi, dans la maison paternelle de la lignée maternelle des Desrosiers où avait habité Léo-Paul Desrosiers, notre oncle écrivain. Dans nos têtes d'enfants, on se posait déjà la question: «Pourquoi n'étions nous pas des Desrosiers et pourquoi celle qui pouvait s'appeler Madame Léo-Paul Desrosiers signait Michèle Le Normand? Nos mères Magnan et Coulombe n'avaient pas de réponse sauf notre cousine Florence Fernet Martel qui a associé nos deux noms lors de la parution du livre «Les Fernet».

Quand nos chemins se croisent

Même si nous sommes séparées par nos carrières puis par le mariage, nous nous retrouvons pour les rencontres familiales gaies ou tristes mais surtout par la J.A.C. (Jeunesse Agricole Catholique) et par l'AFEAS, familles sociales qui nous ont rapprochées plus fréquemment que les liens du sang. Quand nous visitons la parenté, on nous demande toujours «As-tu vu Solange?» «As-tu rencontré Marie-Ange?» Dans les corridors de quelques universités et cégeps, nous nous rejoignons bien quelques instants pour échanger des nouvelles d'oncle Paul ou de tante Cécile. Nous avons été quelquefois voisines de chambre au Centre Montfortain où nous nous donnions rendez-vous depuis 1973. Savez-vous comment Marie-Ange s'y est rendue à ses premières Journées d'Études Provinciales? En taxi! En sortant de la station de métro Cadillac, connaissant peu la ville, elle a hélé un taxi pour traverser la rue Bossuet et longer à courte vue le Sanctuaire et le Centre Mariai Montfortain. Depuis, elle peut y aller les yeux fermés.

J'étais présente à sa première élection comme présidente régionale de Joliette. Soumise au verdict populaire consciente de ses possibilités et de sa disponibilité pour la cause féminine,



MARIE-ANGE FERNET-SYLVESTRE

elle s'engage profondément avec une attention à l'autre qui rend chaleureuse la vie d'équipe avec elle. J'ai été témoin de ses premières armes dans la vie publique lors des audiences d'une commission parlementaire sur l'éducation. Oh! nous n'étions pas embêtées par le sujet à débattre, le comité d'éducation c'était notre affaire, de cousine à cousine, mais nous connaissions le ton solennel de M. le Ministre Jacques-Yvan Morin qui avait une phrase clef pour sonder les coeurs et les esprits: «Madame la présidente, iriez-vous jusqu'à dire que...» Marie-Ange a beaucoup écouté et beaucoup appris lors de ce voyage à Québec. Elle se sent plus assurée et rassurée dans les comités, dans les sessions où chacune bénéficie de son expérience, de son éloquence, de son esprit de persuasion. Son regard calme, posé, interrogatif nous prévient de la répartie qui mêle humour, jugement, respect du cheminement de l'autre. Elle a une capacité d'observation et d'analyse qui en font un témoin de la société que nous avons intérêt et plaisir à consulter.

Elle est représentative de son milieu, et son patelin lui en est reconnaissant. La présidente du cercle de l'AFEAS de Berthierville, en janvier 79, nous avait invités, Denis et moi, à participer à l'hommage que le cercle rendait à Marie-Ange élue Personnalité de l'année à Berthier. Deux cents personnes s'étaient données rendez-vous. Cette fête familiale et paroissiale fut un grand moment dans

ma vie de présidente générale et de petite Fernet de Berthier. Quel beau et bon prétexte pour renouer amitié avec de vieilles connaissances et rencontrer une fois de plus les soeurs de Marie-Ange, son mari Rolland, sa fille et ses deux fils. Femme collaboratrice qui a cheminé avec ce dossier de l'Aféas dès le début, je la retrouve assidue aux assemblées annuelles de l'A.D.F.C. (l'Association des Femmes collaboratrices).

Telle une cheffe d'orchestre

Marie-Ange peut concilier tous ses rôles d'épouse, de mère, de grand-mère, de travailleuse au foyer, de bénévole à plein temps et d'étudiante à l'Université. Elle est douée d'un sens d'organisation qui lui fait prévoir l'imprévisible et rendre simple les choses compliquées; elle neutralise et contourne les difficultés spontanément. Elle cultive une mémoire encyclopédique qui lui facilite ses confort et ses moments de réflexion. Marie-Ange planifie le quotidien de ses affaires domestiques et familiales, gère celles de Montréal et d'ailleurs mais adore se retrouver dans ses pantoufles, faire le tour de ses plantes qui tamisent la lumière de sa cuisine et de son salon. Sa pièce de prédilection c'est nul doute sa bibliothèque aux rayons mur à mur débordant de volumes aux titres variés comme sa culture. C'est son repère pour ses moments de lecture et de réflexion. Comme elle parle rarement d'elle; il suite à la page 7

LE STRESS, UN ENNEMI

Savez-vous à quel moment de sa vie une personne ne subit aucun stress? Lorsqu'elle est morte! Le stress est vital pour tous ce qui bouge et croît, même les plantes peuvent le ressentir. C'est lui qui nous permet de résister au froid, à la chaleur, à la faim, à la soif, à la douleur, à la peur, à la maladie, à la mort. C'est lui qui nous permet de résister aux agressions (chaleur, froid, maladies), de nous adapter aux influences extérieures qui changent tout le temps.

Alors, le stress serait notre ami, il faudrait l'aimer? Non, car, on dit de lui qu'il est redoutable, voire mortel! C'est tout simple. Les bonnes choses, que ce soit le gâteau au chocolat, le champagne ou le stress, sont bénéfiques en sans dosage à petites doses, mais nuisibles à fortes doses.

L'ir. Louis Dubun:

On ne peut éviter le stress. Lorsque l'on dit que quelqu'un qu'il fait de la lompélture, on veut dire qu'il en fait trop. Il en est de même avec le stress. On est toujours sous stress mais quand on dit de quelqu'un qu'il fait du stress, cela signifie qu'il en fait trop.

Quoique vous fassiez, et quoi que soit l'événement qui vous arrive, il se produit toujours en vous la demande d'énergie nécessaire au maintien de la vie (...). À l'heure de la plus complète détente, et même pendant le sommeil, vous êtes encore et toujours sous stress. Votre cœur doit continuer à pomper le sang, vos intestins doivent digérer le repas du soir et vos muscles doivent mouvoir votre poitrine pour assurer la respiration, même quand vous rêvez, votre cerveau n'est pas au repos⁽¹⁾.

Le stress, c'est la réponse que donne le corps à toute demande qui lui est faite. Bien sûr, chaque individu ne réagit pas exactement comme son voisin. Mais une partie de la réaction de l'organisme est la même, quel que soit l'agent stressant (la cause).

La chaleur, le froid, une promotion, une grossesse désirée, une mortalité ou une faillite agressent l'organisme de la même façon. Il doit faire un effort pour rétablir la normalité, pour s'adapter à ces événements, qu'ils soient désirés ou redoutés. Cette adaptation du corps suit 3 phases: l'alarme, la résistance et l'épuisement. Prenons l'exemple d'une personne soumise à un froid intense. Tout d'abord, elle est prise d'un violent tremblement, elle grelotte des pieds à la tête. C'est l'alarme générale, le corps qui réagit à l'agression; puis l'organisme va puiser dans ses

réserve, d'énergie profonde pour se défendre; c'est le plateau de résistance, si la situation se prolonge trop longtemps, les réserves d'énergie s'épuisent, la résistance diminue; la mort n'est pas loin.

Cela ne vous fait penser à rien de particulier, ces trois étapes qui mènent incroyablement à la mort? Moi, j'y vois le déroulement d'une vie que rien de brutal n'est venu interrompre en plein vol; l'enfance, que la moindre infection, la moindre émotion perturbe, qui vit dans un fragile équilibre; la résistance de l'âge adulte, sa capacité d'endurance, son endurance. Vient un jour où l'on ne récupère plus comme par le passé, où on a davantage de difficultés à s'adapter aux changements; c'est la vieillesse, nos réserves d'énergie se sont épuisées.

Cette relation entre le processus de résistance au stress et la vie a été faite par le docteur Hans Selye, découvreur du concept de stress. Par cette comparaison, le docteur Selye, nous sert un avertissement; il ne faut pas épuiser nos réserves d'énergie (qui ne sont pas renouvelables) en se soumettant inutilement au stress.

Quelles sont les conséquences du stress sur l'organisme?

Sous l'effet du stress, deux hormones, l'adrénaline et les corticostéroïdes, deviennent actives. Ces hormones sont fabriquées par les glandes surrénales, situées comme leur nom l'indique, au-dessus du rein. Grâce à un mécanisme complexe, ces deux hormones sont distribuées dans le sang et l'organisme est prêt à réagir aux agents producteurs de

stress. Le cœur bat plus vite, le taux de sucre augmente dans le sang, etc.

Cette réaction de l'organisme apporte le surplus d'énergie nécessaire à la réalisation d'une tâche souvent difficile mais intéressante. Ici on le soumet souvent à un agent stressant, l'organisme s'use et devient malade; parfois apparaît. Mais, comme chaque personne possède un bagage génétique particulier, les réactions à un trop grand stress varient selon les personnes. Ce peut être de l'artériosclérose, de l'hypertension, le diabète, des ulcères à l'estomac, etc.

Mais ici encore nous devons apporter une nuance supplémentaire; l'héritage génétique seul ne suffit pas à expliquer la résistance au stress. Certaines personnes, qui ont subi les horreurs des camps de concentration, sont aujourd'hui en bonne santé et mènent une vie équilibrée alors que d'autres s'effondrent littéralement sous le fardeau des petites préoccupations quotidiennes. C'est ici que l'attitude mentale entre en jeu. À l'université de Chicago, Susan C. Kobasa et Salvador H. Maddi ont défini certains traits caractéristiques de ce qu'ils désignent sous le nom de «résistance». Les gens qui résistent le mieux au stress ont selon eux, trois attitudes spécifiques face à l'existence: le goût du risque, l'engagement et le sentiment d'avoir le contrôle de sa propre vie.

Pour ces personnes, chaque problème est un défi stimulant, tout échec possède de bons côtés qu'il faut exploiter. Ils peuvent ainsi vivre avec un niveau de stress très élevé sans jamais en souffrir. Par ailleurs, dans un interview, Selye a suggéré qu'il existe deux types d'êtres humains; les «chevaux de course», que

seul un rythme de vie¹ énergique et rapide rend heureux, et les «tortues» qui ont besoin de paix et de tranquillité. Le problème, dit-il, est de trouver le niveau de stress qui nous convient le mieux. (Moi qui vous écris, mes idées sont toujours claires et cohérentes 24 heures avant la date de tombée de mon article, alors que trois semaines d'avance, je tâtonne autour de mon sujet!)

Le stress «peut provenir de conditions de vie chroniques ou répétitives. L'ennui, la tension constante des rapports familiaux, l'absence d'améliorations dans le travail, l'isolement et la solitude, l'inexistence d'engagement ou l'incapacité de trouver un sens à la vie (...) constituent indéniablement un stress». (2)

Les facteurs de stress décrits plus hauts font partie de ce qu'on peut appeler les mauvais stress, ou la détresse. Ce stress est nuisible, beaucoup plus qu'un beau défi à relever qui ne devrait avoir que des retombées positives pour la personne concernée.

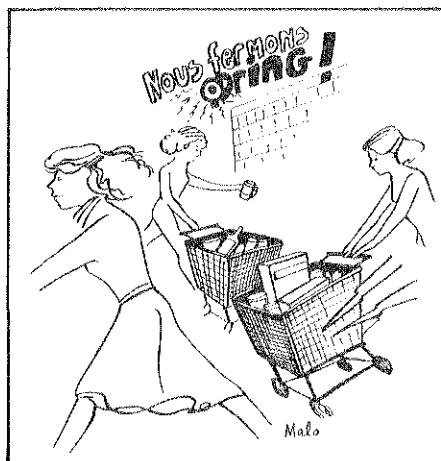
«Le meilleur moyen d'éviter le stress nuisible c'est de choisir un environnement qui soit en accord avec vos préférences profondes (époux, patrons, amis) et une occupation que vous pourrez aimer et respecter; c'est la seule manière d'éliminer l'obligation si décevante qu'est la réadaptation continuelle, source majeure de détresse». (3)

Face à un événement, il faut savoir faire la part des choses; on peut attaquer, laisser faire ou encore fuir. Il faut donc adopter une certaine philosophie de la vie et savoir écarter les sources de stress nuisibles. Nos réactions excessives ou inappropriées (réactions d'adaptation) peuvent même provoquer la maladie.

Il faut donc réfléchir pour décider quel comportement adopter devant une situation «stressante». Par exemple, vous êtes convoquée à une entrevue pour un emploi convoité; vous avez les mains moites, le cœur qui bat la chamade, la gorge sèche. Vous pouvez vous laisser aller à la panique en subissant le stress (et passer pour une gourde) ou au contraire décider d'affronter la situation et utiliser ce stress comme un apport d'énergie supplémentaire. Grâce à ce surplus, vos réponses fuseront claires et précises, votre regard sera pénétrant, votre allure décidée, etc.

Mais si, à l'épicerie, vous vous surprenez à faire du slalom entre les chariots des autres clients, à

bousculer tout le monde et à pester contre le boucher qui fait jasette avec tout et chacun, tout cela sous prétexte que vous êtes en retard, reprenez-vous! Il ne sert strictement à rien de



vous énerver comme cela. Vous allez probablement souffrir de brûlures d'estomac en arrivant à la maison, de mauvaise humeur et en retard de toute façon... Dans ce genre de situation, il est préférable d'ignorer carrément la cause du stress.

Les femmes et le stress

Au lieu de le nier, à l'âge mûr l'homme surtout les hommes, autant le stress précoce s'attaque de préférence aux femmes dont la résistance est plus faible. De plus, l'incidence d'un état malsain de stress augmente chez les femmes parce qu'elles font de plus en plus de travail salarié. Téléphoniste, secrétaire, hôtesse, réceptionniste, caissière, ouvrière d'usine, tous ces emplois sont très éprouvants pour les nerfs.

Elles fabriquent donc du stress et leur état de santé se détériore. Surtout, qu'elles ne peuvent comme leurs compagnons de travail, se prélasser à la maison après le travail. Non, le travail continue de plus belle; les commissions, le souper, les devoirs des enfants, leurs bains, le ménage, etc. Il paraît que la «double tâche» serait en grande partie responsable du haut niveau de stress que vivent les femmes mariées qui travaillent. Le manque de reconnaissance, un emploi répétitif, sans chance d'avancement et sans avoir aucune responsabilité, tout en étant continuellement sous pression, voilà des facteurs aggravant le stress, selon les spécialistes. Tout ceci est le lot de nombre de femmes qui travaillent, et il faut ajouter la discrimination et le harcèlement sexuel, qui leur rendent la tâche encore plus ingrate.



Les femmes qui travaillent à l'extérieur sentent souvent le besoin de démontrer au monde entier leurs capacités à mener deux emplois de front: tenir maison et gagner sa vie. Elles se fixent des objectifs irréalistes, des objectifs de «super femmes», qu'elles ne peuvent réaliser. Elles s'épuisent, se sentent frustrées, et courent à leur perte... Se fixer des buts réalistes, s'aimer assez pour ne pas s'abîmer la santé, voilà un programme! plein du bon sens...

Que faut-il faire pour contrer les effets nuisibles du stress?

Être heureux en ménage! Oh oui, il paraîtrait que le meilleur facteur de résistance au stress soit la bonne entente conjugale, suivie de bonnes relations de travail et de sincères amitiés. La participation à un réseau d'activités sociales et suivies est également très importante.

Il importe d'apprendre à réduire ce qui, dans nos habitudes de vie, provoque d'inutiles sentiments de nervosité et de tension. Voici quelques bonnes habitudes à prendre: 8 heures de sommeil quotidien, un bon petit déjeuner chaque matin, pas de casse-croûte entre les repas, le maintien d'un poids raisonnable, pas de tabac, une consommation d'alcool modérée, et de l'exercice physique régulier mais sans excès. Une bonne condition physique est indispensable pour affronter les effets dévastateurs du stress. Cependant, il est inutile de s'entraîner pour les jeux olympiques... vous épuiseriez inutilement vos réserves d'énergie.

Il est amusant de remarquer que les conseils pour contrer le stress sont les mêmes que pour éviter à peu près tous les maux... C'est qu'ils expriment la voie du bon sens! Cet article sur le stress vient clore la campagne d'information sur la santé des femmes. Après avoir pris conscience de

la nécessité de prendre sa santé en charge, il s'agit maintenant de mettre toutes nos belles idées en pratique. Vivre à l'écoute de notre corps, être attentives à ses signaux de détresse, lui ménager une bonne vie, c'est se donner une vie saine et plus heureuse. Vivre sa vie en accord avec ses désirs profonds, dire NON à la société de consommation qui nous fait courir comme des fous, redécouvrir les valeurs fondamentales de l'existence... tout cela c'est s'aimer et se respecter!

Savoir relaxer

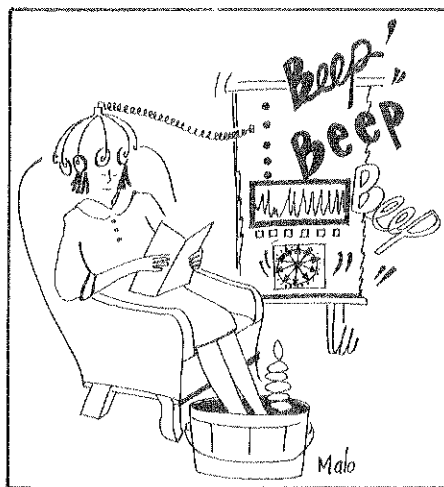
Un très grand nombre de méthodes s'offrent à vous pour vous aider à relaxer. Je vous en propose brièvement quelques-unes, histoire de vous en donner une idée. Tout d'abord, mentionnons le Yoga, la plus ancienne des méthodes de relaxation. C'est un ensemble de postures et d'exercices de respiration qui amènent un détachement du monde extérieur. Il faut un entraînement persévérant de plusieurs mois avant d'en ressentir les effets réels.

Il y a aussi la relaxation progressive, qui contracte puis détend les groupes musculaires du corps. Par ces exercices, on doit essayer, à l'occasion de chaque détente, de relâcher de plus en plus les muscles.

Cousine de la relaxation progressive, la relaxation sensorielle a pour programme de vous faire redécouvrir vos 5 sens, de diminuer la tension et de redécouvrir la réalité sensorielle. Elle comporte 7 principaux types d'exercices: secouer, tapoter, frapper la main ouverte, respirer, secouer, soulever, étirer.

Venant de l'Asie, tout comme le yoga, la méditation transcendante ne demande ni rigueur, ni contrôle physique. La technique est simple; confortablement assis, le sujet doit répéter un mot à consonance indienne, un «mantra». Cette répétition mentale lui évite d'égayer son esprit. Il s'agit de méditer deux fois par jour, 20 minutes matin et soir.

Méthode plus moderne, le bio-feedback, ou «rétroaction électromyographique», pour être plus français, est à la mode. Une «machine» enregistre la température, rythme cardiaque, pression artérielle, etc. d'une personne. Celle-ci reçoit presque instantanément de la



machine des signaux (bip bip ou voyant lumineux), qui l'informe sur son degré de détente. Les signaux changent lorsque l'état de détente augmente. Le patient apprend ainsi à contrôler son corps, à agir sur son organisme pour le forcer à se relaxer.

Il y a aussi l'hypnose, l'auto-hypnose, le symbolisme contrôlé des images, et quelques autres que je n'ai pas l'honneur de connaître. Comme vous voyez, il y en a pour tous les goûts.

L'état de santé des femmes

Il n'y a pas de motif, MOUJ membre... du I'Aféas ont répondu à un questionnaire visant à déterminer leur niveau de santé et leur degré d'autonomie. Je vous livre ici les points saillants de cette première enquête qui sera complétée par un deuxième questionnaire distribué en ce mois d'avril 84.

54.9% des répondantes ont des problèmes de santé sérieux comme de

l'hypertension, de l'arthrite, de l'asthme, de l'angine de poitrine, et du diabète, pour ne nommer que les plus fréquents. Le croiriez-vous? 88.8% prennent des médicaments pour ces maladies et 71.3% d'entre elles ne leur connaissent pas d'effets secondaires! On remarque ici une lacune sérieuse au niveau de l'information fournie par les médecins et pharmaciens, ("tout médicament peut produire des effets secondaires, même le lait de magnésie). Le malaise le plus fréquent est la constipation (28.2%), suivi comme il fallait s'y attendre, des gripes et rhumes (22.6%). 28% font souvent de l'insomnie ou de l'angoisse. La plupart d'entre elles sont satisfaites de leur médecin, mais elles aimeraient pouvoir dialoguer plus longtemps.

Entre les amies, la famille et les maris, ce sont ces derniers qui remportent la palme de l'indifférence devant les problèmes de santé nerveuse de leur épouse.

25% des femmes considéraient, en mai dernier, le manque d'exercice comme étant la seule et unique cause de leurs problèmes de santé... Les chanceuses, elles au moins savent ce qui leur reste à faire!

ii) La vie médicale au Canada Français, vol. 7 janv. 1972 Dr. Yves Lamontagne

(2) Psychologie, novembre 81, p. 51

Bibliographie

Le stress de la vie, Hans Selye, Édition Gaillimard, Paris 1975
Stress sans détresse, Hans Selye, Éd. La Presse
Psychologie, janv. 80 «Pensée en images pour vaincre le stress»
Psychologie, nov. 81 «Contrôler le stress par la médecine globale»
Psychologie, janv. 81 «Petites et grandes misères du corps»
Psychologie, mai 81 «Le secret de la résistance au stress»
CISC - Santé, Vol. 2 no 4 déc. 70 Les stress c'est quoi
Châtelaine Vol. 19, no 4, avril 78
La vie médicale au Canada français, vol. 7 janv. 78

ÊTES-VOUS ATTEINTES D'UN STRESS CHRONIQUE?

Voici quelques problèmes de santé qui peuvent indiquer la présence d'un stress chronique:

- Fatigue chronique
- Problèmes de peau
- Ulcères
-Insomnie
- Problèmes cardiaques

- Changement du cycle menstruel
- Migraines
- Attaques asthmatiques
- Tension
- Anxiété
-Dépression...

Les petites contrariétés de la vie quotidienne sont plus nocives pour l'organisme que les grands bouleversements de l'existence.

La meilleure protection contre les effets dommageables du stress serait une bonne entente conjugale.

LES COUPES DE VIANDE

Le Guide Alimentaire canadien, pour assurer l'équilibre de notre régime alimentaire, recommande deux portions de viande ou de substitut ^a par jour. Une portion contient environ 2 à 3, 3 1/2 onces de viande maigre, cuite.

Par Pierrette Lavallée

Les statistiques démontrent, qu'en moyenne, la consommation de viande, poisson ou volaille au cours d'une semaine, pour une personne, s'établit comme suit:

Boeuf	3,5 repas
Poulet	1,5 repas
Poisson	1,3 repas
Porc	1,2 repas
Agneau	,2 repas

Valeurs nutritives

Les viandes sont riches en protéines, en minéraux — particulièrement en fer que l'on retrouve en quantités importantes dans les viandes rouges — et en vitamines. De plus les viandes contiennent des matières grasses, élément essentiel d'un régime.

Les viandes et les gras

La teneur en matière grasse d'une portion de 100 g. (3 1/2 onces) de viande maigre, cuite, varie selon l'animal, la préparation apportée à la viande et le mode de cuisson.

L'agneau, le veau et le boeuf contiennent chacun 7,5 g. de gras ou moins, pour une portion de 100 g. de viande maigre, cuite, comparativement à la dinde 5,5 g. et au poulet 6,8 g. Le porc contient, pour une même quantité, de 11 à 13,9 g. de gras.

Pour contrôler votre consommation de gras, choisir des coupes de viandes maigres.

Rôtir et griller au four ou au barbecue en utilisant un gril et un plateau égouttoir, permettant ainsi d'égoutter le gras.



Pierrette Lavallée

Parer la viande soigneusement avant et après la cuisson.

Cuisiner les plats tels que les ragoûts, les soupes et les sauces, un jour à l'avance. En les gardant au froid, le gras se fige sur la surface et peut être enlevé facilement.

Remplacer les ingrédients à haute teneur calorique par ceux réduits en calories. Par exemple, remplacer la crème sûre par le yogourt, les sauces par les assaisonnements pour rehausser la saveur des mets.

Cuisez les coupes existantes

Rôti de palette, côtes croisées, croupe (*), ronde (*), pointe de surionge (*).

Cuisson: Braissage au four

- Placer dans la rôtissoire, côté gras vers le haut.
- Verser un peu de liquide (en "ajouter au besoin).

- Couvrir, cuire à 325°F environ, 25 mn/lb ou jusqu'à ce que le rôti soit à point.
- Découvrir pendant les 45 dernières minutes de cuisson.
- (*)• Peut aussi être cuit à rôtissage lent.
- Placer le rôti dans une rôtissoire, côté gras vers le haut.
- Cuire à découvert sans liquide, à 250°F environ 40-45 mn/lb.

Haut-de-côtes, épaule.

Cuisson: en cocotte.

- Brunir le rôti de tous les côtés.
- Ajouter environ 250 ml (1t.) de liquide.
- Assaisonner au goût.
- Couvrir et mijoter jusqu'à tendreté.
- Ajouter du liquide au besoin.
- Mettre les légumes pour la dernière demi-heure.

Bifteck de palette, ronde, flanc.

Cuisson: a) Braiser, b) Griller.

- a) • Quadriller ou marteler la viande pour briser le tissu conjonctif.
- Rouler dans la farine assaisonnée.
- Chauffer la matière grasse dans la sauteuse.
- Brunir le bifteck.
- Verser un peu d'eau (au besoin en ajouter).
- Couvrir et mijoter jusqu'à tendreté.
- b) • Mariner avant de griller ou de cuire au barbecue.

Bouts de côtes

Cuisson: a) Braissage, b) En ragoût.

- a) • Brunir de tous les côtés.
- Ajouter liquide et assaisonnements.
- « Mijoter lentement jusqu'à tendreté.
- Lorsque la cuisson est terminée, égoutter le gras ou laisser refroidir pour que celui-ci fige.
- Enlever le gras, réchauffer les côtes.

Cubes à braiser

Cuisson: Ragoût

- Rouler dans la farine assaisonnée.
- Brunir dans le gras chaud.
- Couvrir de liquide.
- Condiments au goût.
- Mijoter couvert.
- Ajouter à volonté des légumes pour la dernière demi-heure de cuisson.
- Épaissir la sauce si désiré.

Pensez coût / portion

Comparez le prix en coût par portion plutôt que coût total / lb lorsque vous achetez les viandes. Plusieurs coupes demeurent moins dispendieuses que d'autres parce que la quantité de perte due au gras et aux os est moins élevée.

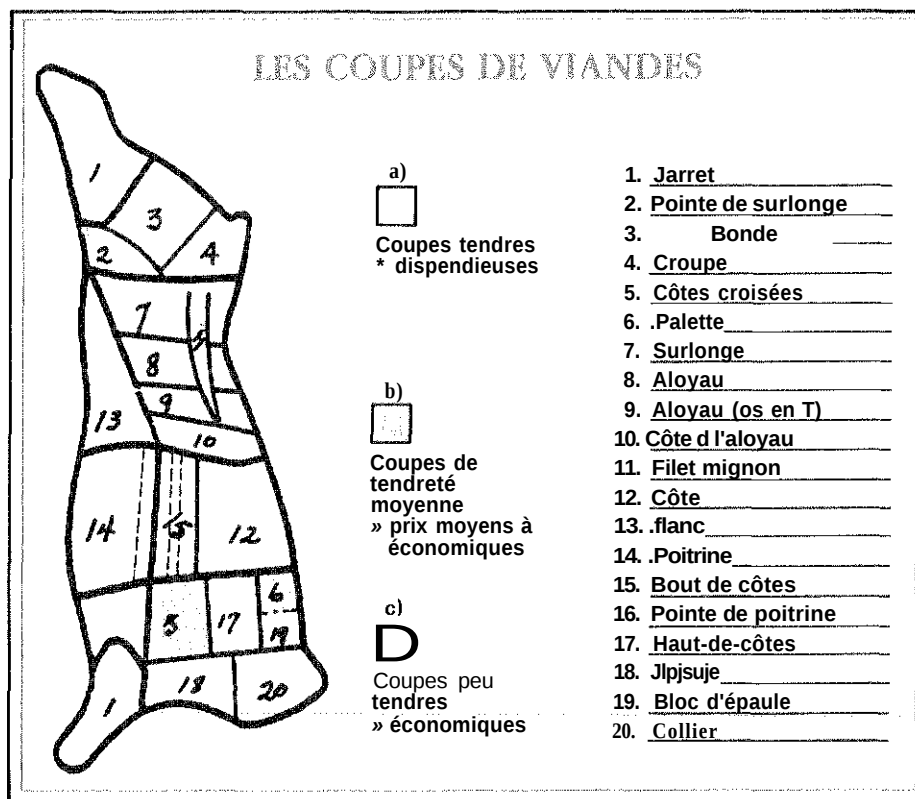
Voici un guide pratique du rendement des coupes de viandes basé sur des portions de 3,5 oz. de viande cuite:

Rendement élevé (3 à 3,5 portions à la livre)

Foie, coeur, rognon, boeuf haché maigre, rôti de pointe de surlonge, rôti de boeuf ou de porc désossé, bifteck de ronde, filets d'aiglefin, de morue.

Rendement moyen (2,5 à 2,9 portions à la livre)

Rôti de palette de boeuf désossé, bifteck de surlonge, boeuf haché ordinaire, rôti de palette sans l'os de l'omoplate, rôti de soc de porc désossé, poitrine de poulet.



Rendement faible (1,3 à 2,4 portions à la livre)

Rôti de longe de porc non désossé, rôti de côtes premières de boeuf, bifteck d'aloyau de boeuf, côtelettes de porc (coupe du centre), dinde congelée de 10 lb., poulet entier à rôtir (Catégorie A, 3 1/2 - 5 lb.).

Les abats un aliment sain et peu coûteux

Les abats comprennent le foie, les rognons, le coeur, la langue, les ris, la cervelle et les tripes.

L'acheteuse avisée y trouve, au dollar, la plus grande valeur en protéines ainsi que du fer et des minéraux en grande quantité. Il y a peu de perte dans les abats et une infime partie de graisse.

Leur saveur et leur texture diffèrent de celles de la viande musculaire. Il y a également une différence d'un abat à l'autre, si bien que le fait de ne pas aimer un abat en particulier ne signifie pas qu'aucun ne vous plaira.

À votre premier essai d'un abat, prenez une recette qui combine d'autres aliments que vous aimez, comme des légumes chinois avec du foie ou des rognons. Accompagnez un coeur de boeuf de votre farce au pain favorite.

N'oubliez pas que les abats s'altèrent très rapidement; il faut donc les con-

geler immédiatement ou les utiliser le jour même. Ne recongelez pas les abats, à moins qu'il s'y trouve encore des cristaux de glace à l'intérieur.

Foie — Parmi les aliments, le foie est notre source de fer la plus riche. Le foie contient aussi une quantité appréciable de vitamines "A", "B", de cuivre. Il se détache d'ordinaire en tranches. Toutefois, s'il est entier, faire attention de bien enlever la mince pellicule opaque qui le recouvre, avant de le cuire.

Parmi les foies, celui du veau est le plus tendre, le plus pâle et celui qui a la saveur la plus délicate. Le foie de boeuf est de couleur plus foncée; il est aussi un peu moins tendre mais, en revanche, il coûte moins cher.

Pour obtenir le plus de saveur et conserver les vitamines; frire à la poêle ou sauter. Cuire à point, c'est-à-dire légèrement rosé au centre ou jusqu'à cuisson complète, quand la teinte rosée vient de disparaître. Attention, car un foie trop cuit devient coriace.

Rognon — Riche en valeurs nutritives, il possède une saveur et une odeur marquées. Pour atténuer cette saveur, faire tremper le rognon de boeuf dans l'eau froide salée (1 c. à table de sel pour 4 t. d'eau) au réfrigérateur, durant 1 à 2 heures. Avant de le cuire, enlever la membrane, le gras externe s'il y en a et celui de l'intérieur. Utiliser un mode de cuisson humide.

Le rognon de veau est très tendre, suivi du rognon de porc. Bien parer, on peut sauter ou frire ces rognons.

Le rognon est cuit quand il n'y a plus de couleur rouge au centre. Comme pour le foie, évitez de trop cuire, ou alors il deviendra coriace.

Coeur — Le cœur est un muscle très actif. Il peut donc être très coriace. C'est pourquoi il exige une lente et longue cuisson en milieu humide. Le cœur est le moins coûteux de tous les abats et pourtant il est très nutritif. Il faut toujours laver le cœur avec soin, enlever la membrane qui divise les deux cavités, surtout si on le farcit.

Les cœurs de veau ou de porc peuvent être tranchés, braisés ou sautés.

Langue — De tous les abats, la langue est celui qui se prête au plus grand nombre d'accommodements. On la sert chaude ou froide, comme plat de résistance, en salade, en sandwich et aussi en hors-d'œuvre.

On peut se procurer la langue fraîche, fumée, salée ou marinée. On trouve

aussi des langues entières prêtes à manger, tout aussi bien que les conserves de langue, entière ou en tranches.

La langue de boeuf est une viande un peu ferme qui requiert une cuisson lente et longue en milieu humide.

Pour cuire: brosser avec soin toute la langue. Couvrir d'eau et laisser mijoter à couvert, environ 3 à 4 heures. Quand la langue est cuite plongez-la dans l'eau froide pour faciliter l'épluchage. Fendre la peau et la retirer. Si vous désirez la servir froide, la laisser refroidir au réfrigérateur dans l'eau de cuisson, elle sera plus juteuse.

Ris de veau — Les ris sont considérés comme un aliment de choix. Leur chair est tendre et de saveur délicate. Le ris est un des abats les plus coûteux. Il faut l'utiliser immédiatement ou le faire cuire rapidement et le réfrigérer. Le ris de bonne qualité est léger, brillant et de couleur rosée.

Avant la cuisson, il faut laver le ris, le couvrir d'eau froide salée (1/2 c. à

thé pour 2 t. d'eau) et laisser tremper 20 minutes. Ensuite, égoutter, enlever le gras et la mince pellicule qui l'enveloppe et le sécher.

Les ris se mangent sautés à la poêle ou cuits au grilleur. Les brochettes de ris constituent un mets délicieux.

Mariner pour attendrir

Une marinade est tout simplement un mélange d'huile, d'acide (vinaigre, vin ou jus de fruit) et d'assaisonnements qui peut être créé en quelques minutes à partir d'ingrédients que vous avez sous la main dans votre cuisine.

Afin de permettre à la marinade de pénétrer et produire son effet, percer la viande avec une longue fourchette ou faire des incisions dans les biftecks. Laisser agir de 4 à 6 heures pour les cubes, 12 heures pour les biftecks et 24 heures ou plus pour les parties peu tendres ou les rôtis. Garder les viandes au réfrigérateur durant le marinage.

Source de référence: Centre d'information sur le boeuf.

SOUVENIR DE FAMILLE

Au moindre frisson, grand-maman glissait amoureusement sur ses épaules ce petit châle doux et souple. Elle aurait bientôt 100 ans, cette chère grand-mère.

En confectionner un à votre chère maman ferait une "surprise de qualité" à l'occasion de la fête des mères.

Par Thérèse Nadeau

Fournitures

- 350 gr. de laine grise 2 brins
- 50 gr. de laine rosé 2 brins
- Crochet tunisien no 3
- Crochet régulier no 3.5

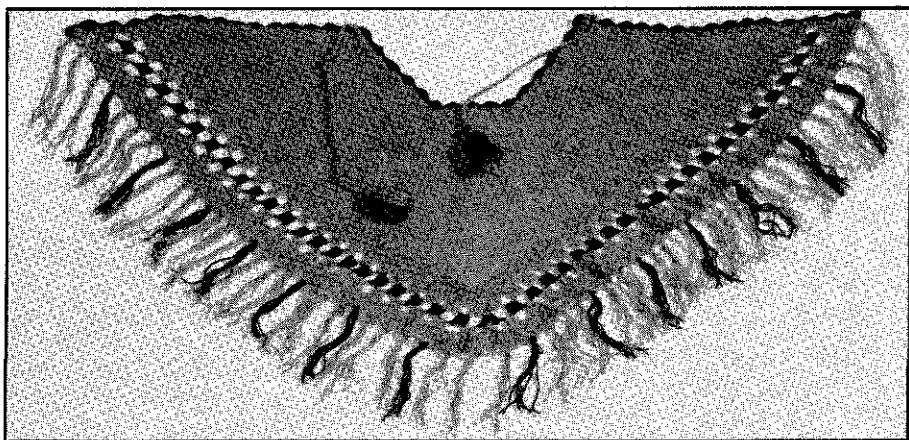
Points employés

Faire 1 m. en l'air pour tourner, puis * piquer le crochet dans 1 m. de la chaînette, 1 jeté, tirer une boucle*. Toutes les boucles restent sur le crochet. Au 2e rang, ne pas tourner l'ouvrage: faire 1 jeté, tirer une boucle, * 1 jeté le ramener à travers 2 boucles*. Reprendre au 1er rang en piquant le crochet de droite à gauche sous chaque brin de laine vertical du rg précédent pour relever une boucle.

Point losanges

Nombre de m. multiple de 6, plus 4 m.

4m. en l'air, 2 br. ds la 1e m., * 1 m. en l'air, sauter 2 m., 1 m. serrée, 1



Marcel Taillon

m. en l'air, sauter 2 m. et, ds la m. suiv., faire 1 br., 2 m. en l'air et encore 2 br. *, 1 m. en l'air, sauter 2 m., 1 m. serrée.

Aux rgs suivants: 4 m. en l'air, 2 br. dans la m. serrée, * 1 m. en l'air, 1 m. serrée sous les 2 m. en l'air, 1 m. en l'air puis, ds la m. serrée, faire 1 br., 2 m. en l'air et encore 2 br. *, 1 m. en l'air, 1 m. serrée sous les m. en l'air du rg précédent.

Exécution

Commencer par la pointe. Faire une chaînette de 6 mailles et travailler en point tunisien, augmentant d'une maille au début et à la fin de chaque rang. Continuer jusqu'à 35 cm de haut environ. Laisser 64 m. en attente, (pour l'encolure), faire une maille coulée dans les 22 m. suivantes

suite à la page 19

RESSUSCITER NOTRE FOI

‘Joyeuses Pâques’... Vccux qm̃ ^'échantent gaiement en ce jour de fête. C'est un fC:?!^" *!>" J^ f fcgijse er cV<f clic qui <:oïis rappelle par la voix de saint Paul ‘Si le Christ n'est pas ressuscité, notre foi est vaine’.

Par Annette Verge

Pour nous qui sommes le peuple de Dieu, qui cheminons d'année en année au rythme des fêtes liturgiques ou qui ne manifestons notre foi qu'à Noël ou à Pâques, qu'est-ce que la résurrection apporte dans nos vies? Nous sommes-nous déjà arrêtées, dans le silence, à mesurer la profondeur et l'immensité de l'amour d'un Dieu mort pour nous sauver? Oui, pour moi, pour toi, pour tous les peuples, toutes les races. Il est mort pour nous et il est ressuscité pour qu'à notre tour nous engagions notre vie dans ses traces et recevions la même récompense.

L'histoire d'amour entre Dieu et les hommes peut nous sembler pure folie. Il ne faut pas oublier qu'il a voulu être un homme comme nous. Nous ne sommes pas des copies conformes loin s'en faut, mais nous sommes appelées à vivre avec lui une histoire d'amour qui ne risque pas de finir mal. "L'essentiel n'est pas de comprendre mais de goûter cet amour qui n'a pas fini de nous surprendre". Et le Seigneur Dieu est au coeur de nos vies. Il nous connaît par notre nom. Il n'est indifférent à aucune de nos vies. Sa main s'est posée sur nous au baptême et depuis lors il vit en nous. Il est notre soutien, notre lumière, notre joie et notre espérance.

Vivre dans ses traces se révèle une entente exigeante mais c'est aussi une aventure passionnante et réconfortante. Si je me réclame de Jésus-Christ, je me dois d'être prête à me laisser déranger. Je dois prendre ses options pour les pauvres, les démunis, les petits et les sans voix. Mais je ne suis pas seule. Il est avec moi.

À jour

Notre vie sur la terre n'est pas parsemée de pétales de rosés. Bien

souvent, nous nous sentons plus que malmenées par les événements de notre vie. Nous vivons de grandes joies mais nous ressentons bien souvent que les épreuves nous gâchent la vie. Et cela nous apparaît injuste et lourd à porter. C'est l'enfant mis au monde qui développe une maladie grave et nous est enlevé. Ce sont nos grands adolescents qui creusent le fossé entre eux et nous. Ce sont nos couples qui subissent tempêtes et déchirements lorsque cela n'aboutit pas à une rupture. C'est le chômage qui vient faire peser sur la famille l'angoisse et l'insécurité. C'est la maladie qui s'installe en nous ou autour de nous, apportant son cortège de malaises et d'inquiétudes. C'est le monde qui semble détruire peu à peu toutes les valeurs que nous avons vécues et auxquelles nous tentons désespérément de nous accrocher. Il nous semble alors que la vie est faite uniquement de mal et de souffrances et nous sommes tentées de nous rebeller.

Mais au coeur de tous ces événements, Dieu est là. Il est tendresse et pitié. Il ne rejette pas le coeur brisé, inquiet et angoissé. Il nous tend les bras mais le voyons-nous seulement? Aimer Dieu ce n'est pas une affaire de raison, c'est affaire de coeur. Notre foi en Lui et son amour est-elle assez forte pour donner un autre sens à toutes nos luttes, à nos souffrances.

Suis-je capable de ramasser ce qui semble un éparpillement de moi-même, un éventail de souffrances pour donner une nouvelle stature à mon être qui a mal? Puis-je mettre mes pieds dans les pas d'un Dieu d'humanité? Puis-je moi aussi ressusciter?

Oui je le peux si j'épouse les réalités évangéliques et que j'en fais mes schémas de références pour mes ac-

tivités petites et grandes. Oui, je le peux si je redonne vie à sa Passion et à sa Mort. Oui, si je décide de vivre à un rythme nouveau, je peux ressusciter avec Lui au coeur de mon quotidien.

Grandir dans la foi

Nous sommes toutes promises à un héritage fabuleux. Mais il nous faut le gagner au jour le jour. Toutes nos luttes personnelles, nos combats pour le mieux être des autres autour de nous, ne peuvent trouver de réponse si nous ne nous sommes pas questionnées au départ. Nos entreprises humaines subissent parfois bien des contrecoups, des délais inexplicables. À force de patience, de travail, de recommencement et d'insistance, parce que nous y croyons, nous finissons par atteindre nos objectifs. Il ne peut en être autrement dans le domaine de la foi. Là aussi nous faisons l'expérience de tâtonnements, de reculs, d'hésitations, de remises en question. Peut-être manquons-nous de ressourcement, de contact personnel avec celui qui veut justement vivre avec nous notre itinéraire humain. Il nous convie déjà à une vie d'espérance, d'amour et de sérénité. Sommes-nous prêtes à lui faire place au coeur de nos vies comme à l'Être aimé qu'il veut être pour nous? Mais il nous faut prendre le temps de développer cet amour qui ne peut être décevant. Saurons-nous trouver dans nos coeurs la réponse qu'il attend de nous? Nous serons étonnées de découvrir que son joug est doux et son fardeau léger. Il le porte avec nous. Nous pourrions, grâce à notre proximité avec lui, assumer toutes les petites morts quotidiennes avec un coeur de ressuscitées.

Je vous souhaite "Joyeuses Pâques" à toutes et le bonheur promis à tous ceux qui le choisissent. C'est le seul bonheur vraiment durable que personne ne peut nous arracher.

QUE SONT-ELLES DEVENUES?

Par Eliane Saint-Cyr

Laurenza Bélanger (Hervé)
vice-présidente (1966-1967)



Laurenza Bélanger fait partie du premier conseil exécutif élu au moment de la fusion des C.E.D. et de l'U.C.F.R. Son départ n'a pas marqué l'arrêt de ses activités, au contraire, Madame Bélanger continue d'être au service de sa paroisse et de son milieu.

Elle touche l'orgue à la cathédrale de Mont-Laurier et ce depuis 65 ans, elle est membre de la chorale et a siégé au Conseil de la Fabrique. Les autorités du diocèse ont reconnu ses grands mérites en lui décernant la médaille Bene Merenti. Après avoir assumé la présidence de la Région AFEAS Mont-Laurier jusqu'en 1971, Madame Bélanger, toujours membre de son cercle fait aussi partie de l'Âge d'Or et du conseil des Filles d'Isabelle, en plus, elle est membre active de la Conférence St-Vincent de Paul. Des cours de piano donnés aux jeunes complètent ses activités. Maintenant seule, Madame Bélanger dit vieillir dans la sérénité.

Bernadette Mayrand (Donat)
vice-présidente (1966-1967)



Bernadette Mayrand a travaillé active-

ment à la naissance de l'AFEAS puisqu'elle faisait partie du comité dit de fusion, puis elle en a été vice-présidente.

Après son départ de l'exécutif, Madame Mayrand fait face à de sérieux problèmes de santé. Mais il en fallait davantage pour abattre cette vaillante femme. A peine remise, elle s'attelle à la mise sur pied d'un cercle d'Âge d'Or à Dolbeau. Franc succès. En plus de la direction de son cercle, Bernadette assume les responsabilités de secrétaire du secteur (1969), présidente du secteur (1979), membre du Conseil provincial (1976-1978). Aujourd'hui, à 76 ans, Madame Mayrand est toujours secrétaire du conseil régional de l'Âge d'Or.

Malgré toutes ces charges, Bernadette Mayrand voyage: l'Europe et la Floride à plusieurs reprises puis, l'Ouest canadien.

La Fédération de l'Âge d'Or a reconnu la grande valeur de son travail en lui accordant sa plus haute décoration et la ville de Dolbeau a souligné ses qualités de bénévole et d'ambassadrice à l'étranger en l'honorant de façon spéciale le 2 janvier dernier. Depuis trois ans, Madame Mayrand travaille à la rédaction d'une autobiographie qu'elle compte publier en juillet.

Bibiane Laliberté (Philippe)
vice-présidente (1966-1969)



Lors de la fondation de l'AFEAS, Madame Bibiane Laliberté a été élue vice-présidente. Elle a siégé trois ans au conseil exécutif. Toujours fidèle à son association, elle n'a jamais cessé, par des contacts à la base, de faire connaître l'AFEAS et elle se réjouit de son cheminement.

Maintenant, Madame Laliberté pratique l'art d'être grand-mère, entourée de nombreux petits-enfants et arrière-petits-enfants, mais elle n'oublie pas les moins chanceux puisque depuis plus de 10 ans, elle fait la cuisine à la Popote Roulante où, dit-elle, elle essaie de réchauffer les cœurs.

Marielle T. St-Hilaire
vice-présidente (1967-1972)



Depuis son départ de l'exécutif provincial, Mariette T. St-Hilaire n'est pas restée oisive. À Rimouski, elle est nommée commissaire d'école à la Neigette, mandat qu'elle renouvelle une fois par acclamation et une deuxième fois en remportant l'élection.

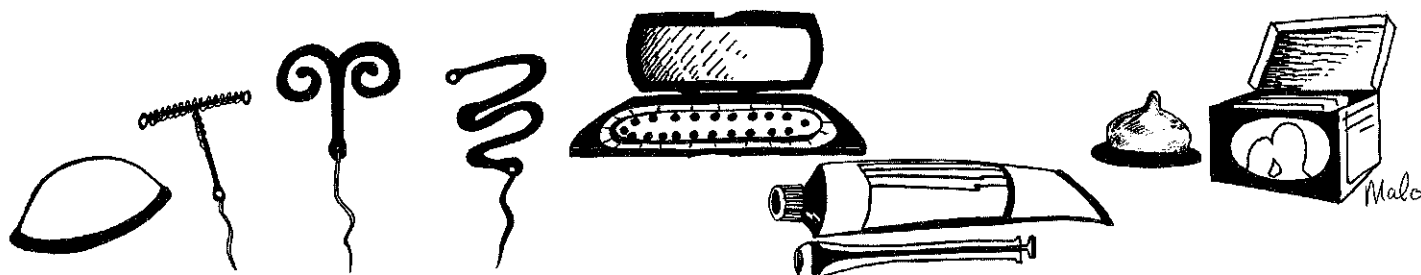
En 1977, elle quitte, à regret, Rimouski pour suivre sa famille à Québec. Là, son intérêt à la chose scolaire l'amène au comité d'école des institutions que fréquente son fils puis elle oeuvre au comité de parents de la C.E.C.Q. et à l'exécutif du même comité.

Quelques années représentante à l'UMOFQ pour la région de Québec, elle se dépense maintenant pour Centraide Québec où elle assumait, cette année, la présidence de la division industrielle.

Mais toutes ces occupations ne détournent pas Madame St-Hilaire de l'AFEAS. Toujours préoccupée de l'avancement de son milieu, elle fonde, en octobre 1978, le cercle Montcalm dont elle sera présidente quatre ans.

Dans sa vie de tous les jours, Marielle est "collaboratrice" de son mari: le travail de secrétariat et la comptabilité accaparent son temps.

LA CONTRACEPTION (2)



Dans l'esprit de la plupart des gens, contraception égale pilule. On peut le constater régulièrement au fil des conversations. On discute alors, le plus souvent, de ses propriétés chimiques et de son emploi facile et sûr. Mais qu'en est-il exactement?

Par Louise Picard-Pilon

La pilule

À l'heure actuelle, on estime à 50,000,000 le nombre de femmes qui utilisent, en Amérique du Nord seulement, la pilule comme contraceptif et moyen de régulariser les naissances. Cet anovulant n'est disponible qu'en pharmacie et la femme qui veut l'obtenir doit avoir en sa possession une ordonnance médicale.

Il existe une grande variété de composés qui ont tous le même effet: empêcher l'ovulation. La différence de composition permet de contrer certains effets secondaires qui se manifestent fréquemment: nausées, maux de tête et gain de poids.

La pilule empêche l'ovulation mais laisse libre cours aux menstruations dont elle réduit cependant la durée et l'intensité.

On discute beaucoup entre femmes des dangers que cette absorption prolongée de produits chimiques peut représenter à long terme pour la santé.

C'est un moyen très efficace et très populaire de prévention des grossesses non désirées.

Les moyens mécaniques

Pour toutes celles qui ont peur de la pilule, il existe d'autres moyens contraceptifs. On les qualifie généralement de moyens "mécaniques". On retrouve dans cette catégorie: le stérilet, le diaphragme, les spermicides et les condoms.

Le stérilet

Les stérilets utilisés aujourd'hui sont soit à base de cuivre, soit à base

d'hormone (progestérone). C'est un petit objet en plastique flexible mesurant 1 1/2 pouce de long par 1 pouce de large. Les plus connus ont la forme d'un T ou d'un 7. Ils sont aussi munis d'un fil de nylon très souple qui permet d'en vérifier la présence.

L'efficacité du stérilet varie entre 94 à 97%. La pose du stérilet à l'intérieur de l'utérus se fait au moment des menstruations et nécessite l'intervention du médecin. Le stérilet peut rester en place pour une période de deux ans. On le conseille généralement aux femmes qui ont déjà eu un enfant et à celles qui ont des relations sexuelles espacées et non planifiées.

Le stérilet peut avoir des effets secondaires: saignement abondant et douleurs abdominales.

Le moyen est à déconseiller aux femmes qui ont plusieurs partenaires sexuels à cause des risques d'infection qui peut alors se propager jusqu'aux trompes.

Le diaphragme

Le diaphragme est une petite cupule de caoutchouc souple, munie d'un anneau circulaire que l'on insère dans le fond du vagin. Cette méthode contraceptive connaît un regain de popularité depuis quelques années.

Son efficacité varie entre 70 et 75%. Il nécessite une prescription médicale et doit être bien ajusté pour qu'aucun spermatozoïde ne puisse le contourner. Pour la même raison, on doit le vérifier après chaque usage et s'assurer au moins annuellement qu'il est bien ajusté.

Le diaphragme doit être mis en place avant la relation sexuelle. Il faut le conserver au moins six heures après la relation sexuelle.

Les spermicides

Les spermicides sont des produits chimiques qui se présentent généralement sous forme de mousse ou de gelée et dont la fonction est de détruire ou d'insensibiliser les spermatozoïdes.

Employés seul, leur efficacité est de 70 à 80% et dure entre 1 et 4 heures. Ils ont l'avantage d'être en vente libre dans les pharmacies, donc faciles à obtenir et simples à utiliser. Leur usage est recommandé en complément des autres moyens "mécaniques" surtout le diaphragme et le condom.

Les condoms

Les préservatifs ou condoms sont efficaces à 90%. Ils sont de plus en plus utilisés par des hommes soucieux de contraception et désireux de partager les responsabilités inhérentes aux relations sexuelles.

Le condom est efficace, simple, peu coûteux, facile à obtenir, sans effets secondaires. De plus, il assure une excellente protection contre les maladies transmises sexuellement.

Il est très important de noter que l'efficacité de tous ces moyens dépend de leur utilisation correcte. Elle n'est pas valable si on néglige le mode d'emploi.

Références: Articles parus dans "Le Nouvelliste", automne 1983, signés: France Poliquin, Normand Leclair, m.d.



Réponse à Solange Vaillancourt-Dompierre

Chère Solange,

Je viens de lire ta lettre et j'en suis toute triste. Oui c'est une féministe qui t'écrit, une femme qui croit en la valeur des femmes. Tu as raison de dire qu'une personne vaut plus par ce qu'elle est que par ce qu'elle a,

Voilà pourquoi je comprends mal ta réaction face au projet "Travailleuse au foyer". À mon avis, nos sujets d'étude de cette année et ceux de l'an dernier ne cherchent pas à plaindre "les pauvres petites femmes au foyer". Au contraire! Il me semble qu'on y a appris à se revaloriser.

À une époque où chaque corporation, chaque association, chaque syndicat travaille à faire connaître les droits de leurs membres, il me semble normal que l'AFEAS, une association de femmes, fasse de même avec ses membres.

Je suis une femme mariée (et heureuse de l'être!), une mère de famille comblée par ses trois enfants et une bénévole active à l'AFEAS. Les sujets d'étude des deux dernières années m'ont confirmé que mon travail à la maison est très important. Je suis d'accord avec toi pour dire que l'homme qui s'embarque le fait avec amour. Mais de grâce ne minimise pas ce dans quoi moi aussi je me suis embarquée avec amour. C'est beau, c'est grand mais il n'y a pas assez de gens (à commencer par les femmes elles-mêmes) pour le reconnaître. C'est ce que j'ai compris dans le bordereau qui t'a tellement choquée.

Il y a cinq ans, lorsque je me suis jointe à mon cercle AFEAS, je me sentais mal dans ma peau. J'avais deux enfants à l'époque et je me posais des tas de questions sur mon importance dans la société, dans ma famille même. Je me sentais isolée dans mon foyer. C'est à l'AFEAS, grâce aux sujets d'étude, que j'ai compris la grandeur de mon métier et c'est ensuite que j'ai désiré un troisième enfant. Tu vois, je suis loin de vouloir divorcer...

À la femme sur le marché du travail qui me demande "Tu ne travailles pas? Comment tu fais? Tu ne t'ennuies pas?" Maintenant je peux répondre "Moi aussi je travaille". Je travaille à la maison; et même si je ne fais pas rentrer d'argent sonnante je sais que j'en fais économiser beaucoup! Je suis certaine que je n'ai pas à t'expliquer comment: on se comprend.

Oui je suis une travailleuse au foyer et j'en suis fière. mais je pense que, comme tous les travailleurs, j'ai des devoirs et j'ai des droits. Je ne suis d'ailleurs pas la seule à le penser. Dans une Charte des Droits de la Famille, publiée le 24 novembre 1983, le Vatican souhaite que les législateurs reconnaissent "le droit au salaire à celui des parents qui reste à la maison pour s'occuper des enfants (...)" La rémunération du travail devrait être suffisante pour fonder et faire vivre dignement une famille soit par un salaire approprié, soit par d'autres mesures sociales... (La Presse, 25 novembre 1983). Étant donné que cela nous concerne de près, je crois que c'est à nous,

travailleuses au foyer, de voir à notre affaire, d'étudier toutes les possibilités et de faire si nécessaire des suggestions réalistes et réalisables à nos législateurs.

C'est dans cet esprit que je travaille à l'AFEAS. Mais la femme qui n'est pas celle qui est engagée: c'est tout simplement la femme à qui l'AFEAS a fait du bien.

Alors ma chère Solange, je t'en prie, ne dis plus que tu es "une pauvre femme au foyer". Tu es une travailleuse au foyer et en tant que telle, tu as beaucoup de valeur. Et de plus tu as un beau coup de plume!

Christine Marion
St-Pierre-de-Sorel, Riehelieu-Yamaska

Madame Louise Dubuc,

Bravo pour votre article "Une sexualité de femme, c'est quoi?" paru dans Femmes d'Ici de janvier. À mon avis, vous cernez et décrivez très bien ce qui, il est certain, "n'est pas une bibite spéciale et est spécial à chacune".

Je souhaite que le conjoint de chacune des 35 000 membres de l'AFEAS puisse lire cet article.

La revue est de plus en plus intéressante!

Y.T., Montréal

NDLR: L'équipe de rédaction de la revue aurait souhaité connaître votre nom au complet.

SOUVENIR DE FAMILLE

suite de la page 15

et crocheter sur les 64 autres mailles en diminuant d'une maille au début du rang (près du cou) et en ajoutant une maille à la fin du rang. Répéter jusqu'à ce que vous ayez 18 cm. Reprendre les 64 mailles en attente du côté droit et faire le même travail que du côté gauche en renversant le travail, (C'est-à-dire en augmentant d'une maille au début du rang et en diminuant d'une maille à la fin du rang).

Bordure (crochet ordinaire no 3.5)

Travailler sur les bords en biais du châle

1° rg: maille serrée; 2° rg, 3° rg, 4°

rg, 5° rg; au point losanges; 6° rg: faire 3 m. en l'air, 3 double-bridés dans les 3 m. du rang précédent * sauter 4 m. de base, 1 double-bridge dans chacune des 4 m. du rg précédent. * Reprendre de * à *. 7° rg: en rosé, faire 3 m. en l'air, * 4 double-bridés sous les 4 m. en l'air du rg précédent sauter 4 double-bridés *. Reprendre de * à *. 8° rg: en gris — comme le 6° rang. 9° rg, 10° rg, 11° rg, 12° rg: au point losanges. Afin d'avoir une belle pointe, faire une augmentation de 3 mailles et les faire vis-à-vis.

Finition

À l'encolure et sur la partie droite et gauche avant, faire un rang de mailles serrées et un rang au point losanges.

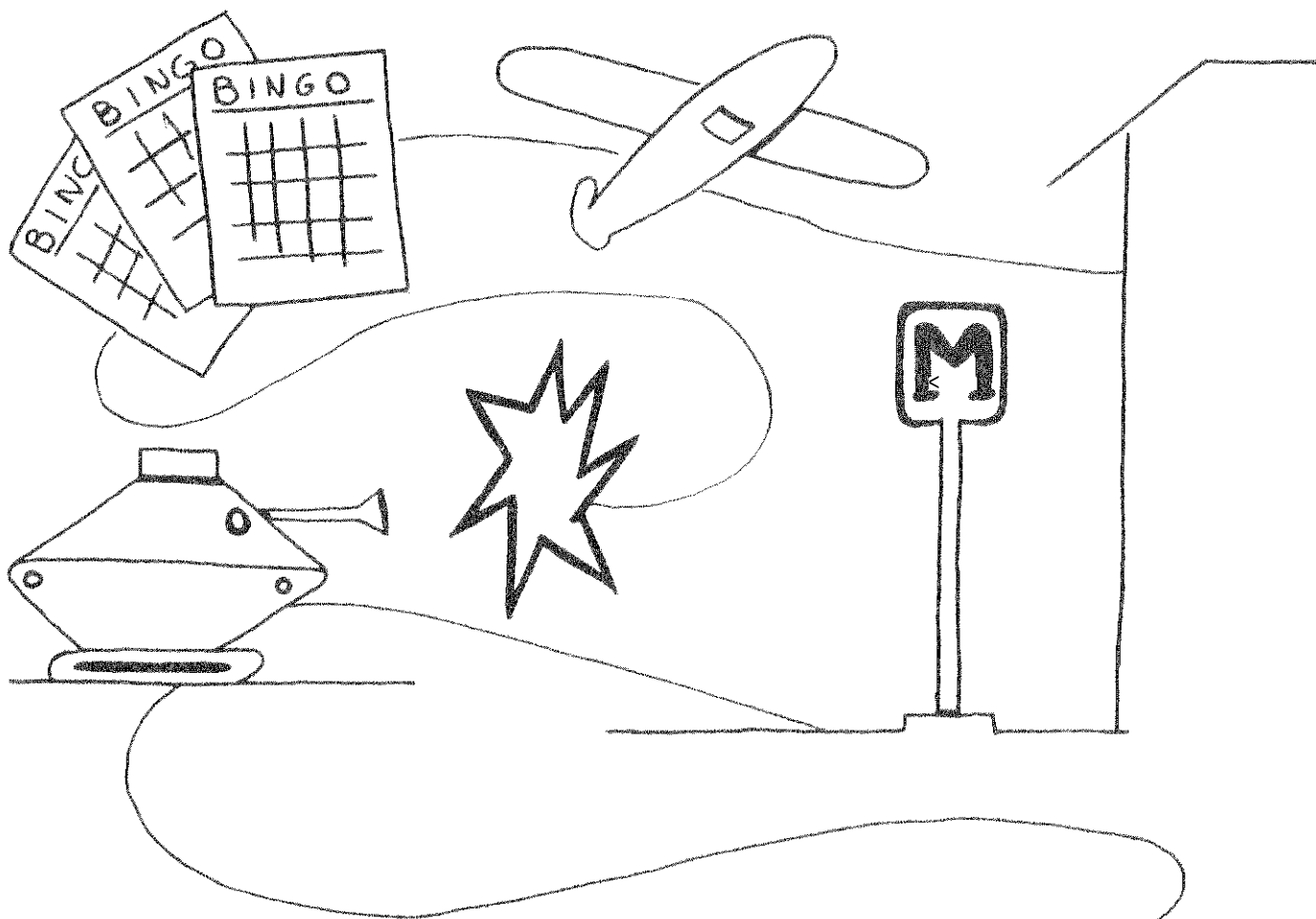
Attaches

Faire deux chaînettes d'environ 38 cm de longueur. Attacher à la lisière du cou. Faire deux glands en laine rosé et grise et coudre aux bouts des attaches.

Franges

Fixer les franges sur les 2 côtés du châle, pour chaque noeud, prendre 3 brins de 20 cm de long, les plier en deux, passer par le milieu à l'aide du crochet dans une maille, passer les 6 bouts dans la boucle formée sur le crochet et serrer le noeud. Fixer ce noeud à toutes les 2 mailles en l'air au point losanges, en alternant 3 noeuds gris et un noeud rosé.

Référence: 800 points



LE STRESS

C'est une prise d'otage
 Ou le grand-ménage
 UMI. > à la loto
 C-m 'C' de le métro.
 ... L. ss,

C'est un congédiement
 Uj. 'énagement
 C'est la guerre
 C'est un à faire
 ... Le stress

C'est un un propulseur
 Et nous fait nous renouveler, nous dépasser
 Mais rien ne lui
 Car le la vie!

STRESS

Gisèle L. Champagne

France 84