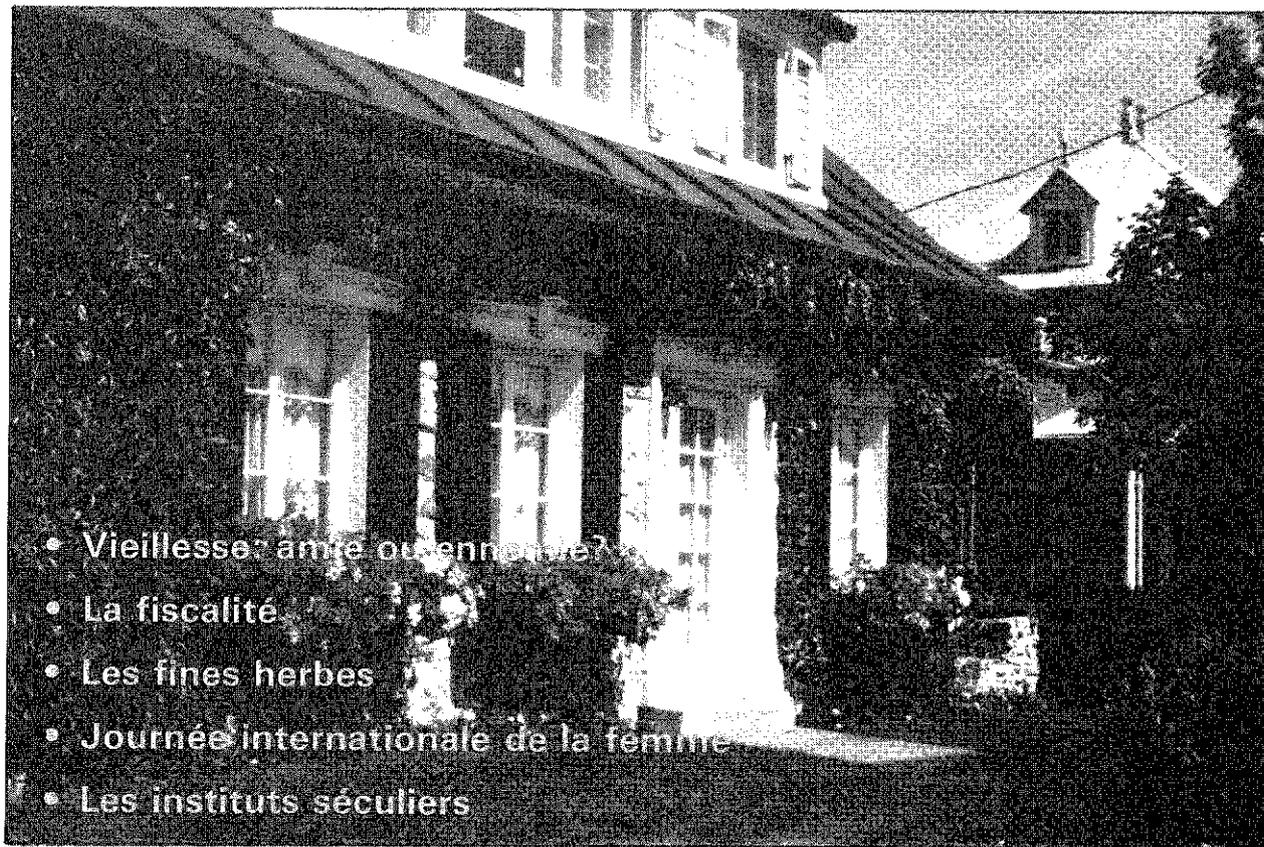


femmes d'ici

MAI 1085 VOL 18 no 5

CENTRE DE DOCUMENTATION
DES COMITÉS DES ÉGLISES
ET LA COMMUNAUTÉ
SÉCULIÈRE
SUIVE C.D. MONTREAL
H2L 2C7



Sommaire

Editorial:

Louise Coulombe-Joly

Billet:

Eliane Saint-Cyr

Nouvelles de l'Association:

Lise Girard

Un peu de tout:

Thérèse Nadeau

En vrac:

Claire Levasseur

Les régions se racontent:

Yvette Moreau

Consommation:

Marcelle B.-Dalpé

Courrier:

Que sont-elles devenues?

3 Eliane Saint-Cyr

La fiscalité à notre portée

4 Michelle Ouellet

Vieillesse amie ou ennemie

5 Catherine Dubuc

Reconnaissance des acquis

5 Gisèle Rocheleau

Les fines herbes

6 Pierrette Lavallée

Parents anonymes

8 Anne Desjardins

Panel: journée internationale de la femme

18 Louise Dubuc

Les instituts séculiers

19 Gabrielle Lachance

ÉQUIPE DE RÉDACTION

rédactrice en chef
Louise Picard-Pilon
rédactrices
Éliane Saint-Cyr
Thérèse Nadeau
Claire Levasseur
Luce Ranger-Poisson
secrétaire-coordonnatrice
Huguette Dalpé

COLLABORATRICES

Louise Coulombe-Joly
Lise Girard
Yvette Moreau
Marcelle B.-Dalpé
Michelle Ouefriet
Catherine Dubuc
Gisèle Rocheleau
Pierrette Lavallée
Louise Dubuc
Anne Desjardins
Gabrielle Lachance

page couverture
Jardin Botanique de Montréal

photos
Photomaje
Pierre Lavallée
Huguette Dalpé

illustrations
Francyne Lessard
France Malo
Yves Thériault
Nicole Provost

RESPONSABLE DUTIRAGE

Lise Gratton

SERVICE DES ABONNEMENTS

Marthe Tremblay

Abonnement
1 an 110 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 Liée

publication de l'Association Féminine d'Éducation et d'Action Sociale

180 est, Dorchester, Suite 200

Montréal, Québec

H2X 1N6

Tél.: 866-1813

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

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.

AS-TU TA BRIQUE?



Abitibi-Témiscamingue:	284 briques
Bas St-Laurent-G.:	1,355 briques
Côte-Nord:	950 briques
Lanaudière:	785 briques
Mauricie:	2,300 briques
Mont-Laurier:	500 briques
Montréal-St-J.-O.:	500 briques
Nicolet:	1,900 briques
Québec:	1,300 briques
Richelieu-Y.:	3,100 briques
Saguenay-Lac-St-Jean:	650 briques
Sherbrooke:	1,840 briques
St-Jean:	592 briques
Total:	16,056 briques



FORCE — FIERTÉ — SOLIDARITÉ

Par Louise Coulombe-Joly

Lorsque je m'arrête à penser au nombre de membres que l'AFEAS représente, je ressens des sentiments ambivalents.

D'une part, je trouve que 35,000 est un faible pourcentage de la population féminine du Québec. Étant donné que nos actions bénéficient à toutes les femmes, nous devrions doubler ou même tripler nos effectifs.

D'autre part, lorsque je considère que toutes ces femmes sont membres de leur plein gré, par goût personnel, je trouve que ce nombre est énorme. Si je fais le parallèle avec les syndicats qui regroupent des milliers de personnes, je constate que leur cotisation est obligatoire et déduite à la source. Je ne nie pas le fait qu'une forte proportion souhaite cette adhésion mais lorsque le syndicat est présent dans une entreprise, le choix d'adhérer ou non n'existe pas. Ainsi, face à notre membership, ma tristesse s'estompe et je réalise la FORCE de notre mouvement: 35,000 volontaires.

Comment expliquer que tant de femmes à travers la province se retrouvent membres d'une même association?

Il y a, bien sûr, les actions des membres qui y sont pour beaucoup. Je pense aux changements de lois obtenus par notre force de pression, aux améliorations sociales apportées grâce à notre discours pondéré, aux modifications importantes dans les domaines de l'éducation, de la consommation, de l'économie, etc. Sans oublier nos grands dossiers sur la situation des femmes collaboratrices du mari et celle des femmes au foyer, qui suscitent des débats et des changements de mentalités.

Mais je crois qu'il y a aussi d'autres éléments très importants dont on ne parle pas souvent, peut-être parce qu'ils sont difficilement mesurables et quantifiables. Il s'agit de nos structures, de notre fonctionnement et des apprentissages offerts. Plusieurs femmes sont venues à l'AFEAS pour rencontrer d'autres personnes, pour se divertir ou pour une activité personnelle. Par la même occasion, elles ont appris à travailler en groupe, à échanger des connaissances, à exposer un point de vue, à défendre une idée. Elles ont découvert l'utilité d'un ordre du jour, l'importance d'un procès-verbal, des procédures d'assemblée, etc. Certaines ont relevé des défis, ont pris la parole pour animer une rencontre, ont accepté des responsabilités. En participant au partage des tâches, elles ont exploité certains talents naturels insoupçonnés.

Ce ne sont là que quelques exemples d'expériences qui me viennent à l'idée, la liste pourrait être longue. Toutes ces possibilités de participation plus ou moins intense sont des éléments positifs qui amènent les femmes à s'engager de plus en plus à l'intérieur de l'Association ou ailleurs. En réalité, l'AFEAS est un tremplin vers une plus grande implication sociale ou vers le marché du travail. Plusieurs membres sont devenues maires, échevins, députés, marguilliers, commissaires, membres du conseil d'administration d'hôpitaux, etc.

Ici encore, j'ai des réactions opposées. D'un côté, je me sens triste de constater que les expériences vécues à l'AFEAS amènent des femmes à faire des choix et à s'impliquer tant et si bien qu'elles n'ont plus le temps de faire de l'AFEAS. De l'autre, je déclare avec FIERTÉ que nos buts sont atteints et que de plus en plus de femmes sont présentes dans différents domaines.

Doit-on changer nos buts et conserver jalousement toutes nos membres à l'intérieur de nos cadres? Sûrement pas! Il nous fait vivre avec cette ambivalence et en tirer le meilleur parti.

Je crois que nous devons véhiculer l'importance de conserver sa carte de membre même si d'autres occupations nous retiennent ailleurs pour un certain temps. C'est important pour suivre l'évolution des dossiers en cours, pour connaître les sujets à venir, les orientations futures et pour comprendre la progression du mouvement. La revue mensuelle devient l'outil qui remédie aux problèmes de participation active et évite de couper tout contact avec l'Association qui a donné, sans douleur, le coup de pouce pour aller plus loin. Ainsi, par SOLIDARITÉ, par reconnaissance, chacune doit maintenir son nom à l'intérieur du fichier des membres.

Donnons-nous le mot d'ordre au cours des mois de mai et juin, mettons l'accent sur le renouvellement de la cotisation des membres actuelles et des anciennes. En septembre, nous serons (au moins 35,000) pleines d'énergies pour faire connaître nos réalisations et recruter de nouvelles membres.

Laissons la tristesse de côté pour crier très fort notre fierté de regrouper des volontaires, pour parler de l'implication des membres et du besoin d'augmenter nos effectifs.

*Vice-présidente provinciale

JUSTE UN BRIN

Par Éliane Saint-Cyr

C'est bien connu la jeunesse est impatiente, impulsive, intransigeante et intraitable. Elle est aussi indomptable, méprisante, présomptueuse et déraisonnable. On peut ajouter qu'elle est arrogante intolérante, facilement ingrate et injuste, toujours naïve et incrédule. Je ne dis pas cela désabusée des jeunes en général, non plus de mes filles. Je dis cela plutôt en me tournant vers ma propre adolescence et je me souviens.

En regardant vivre les gens, en les écoutant parler, je me disais que devenus adultes, nous les jeunes, arriverions à changer le monde, à mettre plus d'amour et de chaleur dans les relations, nous ferions reculer la mésestimation, tout le monde arriverait à de bons sentiments. J'étais sûre que nous saurions mater la vie.

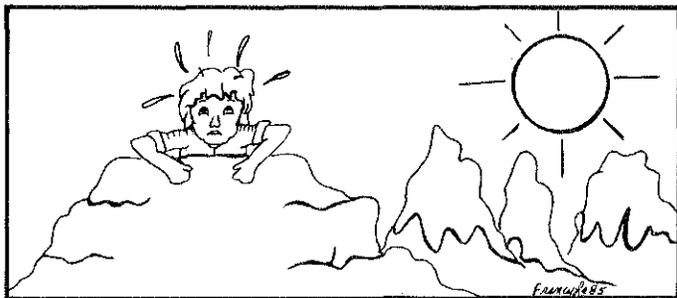
Toutes ces maladroitures des adultes, ces erreurs, ces bêtises, ces malentendus, ces absurdités, ces incompréhensions, ces sottises, je les éviterais. Moi, je mènerais ma vie!

Il me semblait que la vie durait une éternité. Je me disais que jamais je ne laisserais mon corps se détériorer: mes seins resteraient mignons, mes fesses, menues.

Toujours fringante et infatigable et je saurais mener à bien les plans et les projets que j'entreprendrais à la brassée. Et quand j'atteindrais l'âge vénérable de 40 ou 50 ans, je saurais, moi, laisser la place aux jeunes.

Maintenant que mes cheveux sont plus sel que poivre, que mon bras n'est plus assez long pour me permettre de lire, que mes galipettes sont moins nombreuses, surtout moins gracieuses.

Maintenant que la névralgie tourmente mes os et l'arthrite, mes articulations. Maintenant que la fossette, charme de mon enfance, s'est muée en une longue ride qui balafre ma joue.



Maintenant que j'ai raté quelques bonheurs, que le chagrin m'a moulu le coeur. Maintenant que les échecs m'ont administré des mornifles.

Maintenant que presque toute ma vie est derrière moi, je me dis qu'il faut parcourir un bien long chemin pour enfin attraper juste un brin de sagesse.

VISITEZ LE COEUR DU QUÉBEC EN GROUPE

FORFAITS DE 1 À 4 JOURS

PRIX À PARTIR DE \$12.00/PERS./JOUR

Pour obtenir notre brochure
"SÉJOURS DE GROUPE"

Écrivez ou téléphonez à:

ASSOCIATION TOURISTIQUE DU COEUR DU QUÉBEC

197, Bonaventure, suite 126
Trois-Rivières, Québec
G9A 5M4
Tél.: (819) 375-1258

Sans frais 1-800-567-8646 Poste 126

Détenteur d'un permis du Québec

médium

La revue

ÉTÉ 85

Images et
symboles de
LA FEMME

- Comprendre le féminisme
- La place de la femme dans l'Église
- Femme hindoue, musulmane, juive
- Féminisme: vers une nouvelle approche

- le numéro 2,50 \$
- abonnements (4 numéros)
particuliers 10,00 \$
institutions 15,00

Chèques à l'ordre de: Corporation Axios
Adresse: 3226, avenue Lacombe
Montréal, Québec
H3T 1L7

disponible en kiosque et librairie

Nouvelles de l'association

Par Lise Girard

FEUILLET DÉCENNIE DES FEMMES

L'AFEAS publiera, d'ici juin, un feuillet pour souligner la fin de la décennie des femmes (1975-1985). Un comité spécial formé de Jacqueline Demers, Azilda Marchand, Eliane Saint-Cyr, Marie-Ange Sylvestre et Louise Dubuc élabore actuellement le contenu de ce feuillet. On y retrouvera:

- les objectifs de l'AFEAS;
- les éléments qui ont aidé l'AFEAS à atteindre ses objectifs durant la décennie;
- la contribution de l'AFEAS à l'évolution des mentalités;
- les projections pour le futur.

RENCONTRES AVEC LES DÉPUTÉES FÉDÉRALES

Au début de 1985, nous décidions de rencontrer systématiquement toutes les femmes du Québec élues

députées fédérales. Nous voulions leur faire connaître l'AFEAS et discuter de nos principaux dossiers. À date, nous avons rencontré:

- Monique Landry, députée de Blainville-Deux-Montagnes;
- Gabrielle Bertrand, députée de Brôme-Missisquoi;
- Carole Jacques, députée de Mercier;
- Gaston Gauthier, adjoint spécial d'Andrée Champagne députée de St-Hyacinthe-Bagot;
- André Paradis, adjoint de Suzanne Biais-Grenier députée de Rosemont;
- Anne Blouin, députée de Montmorency-Orléans;
- Suzanne Duplessis, députée de Louis-Hébert.

SAISON DE LA FEMME

L'Association était présente au Salon de la Femme le 24 avril dernier pour rencontrer les femmes et discuter avec elles.

Un peu de tout

Par Thérèse Nadeau

UN AIR À LA MODE...

Il y a la mode., et la mode est aux colliers. Pourquoi ne pas en fabriquer qui rivaliseront, sur tous les plans, avec ceux que nous trouvons dans le commerce, et beaucoup moins dispendieux. La confection d'un collier est une occupation créatrice qui procure de vives satisfactions. Les effets que l'on peut obtenir n'ont de bornes que l'imagination et la fantaisie de la créatrice.

Matériel requis

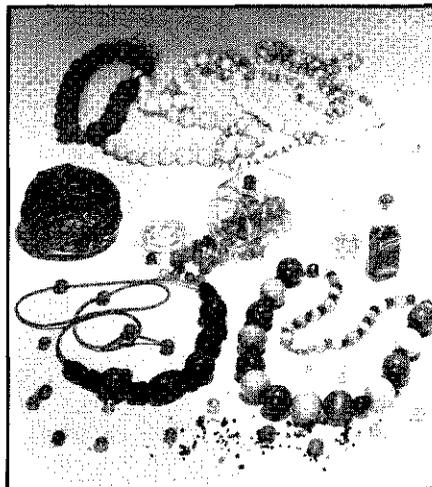
Commencez par vous constituer une collection de perles de toutes sortes. La moitié du plaisir du travail des perles réside dans leur sélection.

Actuellement, il y a une grande variété de perles de tailles, de formes, de couleurs différentes dans les magasins spécialisés dans la vente d'accessoires pour bijoux et dans les quincailleries. De plus, vous y trouverez les autres accessoires requis: fermoirs, capuchons, attaches, cordonnets de différentes couleurs, fils, etc.

Certains fils comme le fil de pêcheur est suffisamment souple pour s'enfiler à la main de manière parfaite. Pour les autres fils, les aiguilles que vous avez peuvent convenir à condition que le chas passe dans la perle.

Récupération

Aux comptoirs de la bijouterie bon marché vous pouvez vous procurer des colliers à prix modique dont vous



Photoméje

prélèverez certaines perles pour les réenfiler avec d'autres.

Pensez aussi que c'est une excellente occasion d'utiliser les perles d'un collier démodé ou qui a simplement cessé de plaire. Ma tante Catherine «la ramasseuse» a peut-être un coffre de vieux colliers qu'elle vous donnerait volontiers...

Variante

Rappelez-vous que tout ce qui peut s'enfiler et se percer est une perle: boutons, morceaux de cuir, de liège, de bois, de coquillage, des tubes de plastique, des rondelles de métal, de caoutchouc, des graines de citrouilles, de tournesol (une fois séchées les percer et les recouvrir de laque ou d'émail en bombe). Vous n'avez que l'embaras du choix dans les matériaux qui peuvent entrer avec succès dans la confection des bijoux de fantaisie.

Vous pouvez combiner des perles en bois avec des perles en verre, en pierre ou en terre cuite. Des perles mates ovales ou tubulaires aux couleurs contrastées donnent également un effet gracieux.

Enfilées sur une lanière de cuir, des perles de bois agrémentées de disques de liège font un collier très attrayant, de même que des boules de grosseurs dégradées, espacées par des petites perles.

Suite à la page 9

Par Claire Levasseur

LES AGRESSIONS AU TÉLÉPHONE

Qu'il s'agisse d'appels anonymes obscènes ou menaçants, le Code criminel prévoit votre protection dans les articles 330 et 331. Bien sûr, il faut justifier l'intervention de la Justice et les preuves ne sont pas faciles à établir. Mais vous avez d'autres recours à part changer de numéro de téléphone. Bell Canada et le système judiciaire peuvent vous aider et éventuellement vous rendre justice.

Justice, février 1985

EN PROVENANCE DE L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC

Des diplômés...

L'Université a dépassé le cap des 80 000 diplômés au mois d'août dernier. Depuis le mois d'octobre 1983, l'Université a remis près de 6 500 diplômes, baccalauréats, maîtrises et doctorats.

Les étudiants étrangers...

Le nombre des étudiants étrangers inscrits dans l'une ou l'autre des constituantes de cette Université a presque doublé de 1980 à 1983. Au total, ils sont passés de 591 en 1980 à 1 033 en 1983.

Graduer au féminin...

Les premiers grades de «bachelière» ont été décernés lors de l'émission des diplômes du 30 août dernier. Désormais, le grade de bachelière sera utilisé pour toutes les étudiantes qui satisferont aux exigences d'un programme de baccalauréat ou celles de l'émission d'un grade par cumul de certificats. Les finissantes qui ont déjà reçu un baccalaurat pourront le faire féminiser. Aussi les futures bachelrières pourront obtenir un titre au masculin, si elles en font la demande.

Réseau, Université du Québec, octobre 1984

UNE AFFAIRE DE RAISON ET DE PASSION

On n'en finit plus de noter les arguments invoqués en faveur ou contre «la peine dont on ne revient pas», soit la peine de mort. Voici une information moins connue, peut-être, la liste des pays qui excluent ou prévoient la peine de mort, et cela à partir d'une liste d'Amnistie Internationale:

Pays en faveur: Belgique, Bolivie, Chili, Grèce, Hongrie, Irlande, Pologne, République démocratique allemande, Roumaine, Tchécoslovaquie, U.R.S.S., Yougoslavie, États-Unis (38 États sur 50).

Pays contre: Autriche, Colombie, Danemark, Finlande, Allemagne fédérale, France, Islande, Luxembourg, Pays-Bas, Norvège, Portugal, Suède, Venezuela, Brésil, Canada, Italie, Espagne, Pérou, Suisse, Royaume-Uni.

Justice, février 1985

BOURSE DES DROITS DE LA PERSONNE

Le Secrétariat d'État du Canada décernera, à compter de l'année universitaire 1985-86, la bourse Bora-Laskin pour la recherche sur les droits de la personne. Instituée en l'honneur de l'ex-juge de la Cour suprême du Canada, cette bourse, octroyée pour une année, favorisera les travaux de recherche sur des thèmes et questions touchant les droits de la personne au Canada. Elle permettra d'encourager la recherche interdisciplinaire et l'approfondissement des connaissances sur les droits de la personne dans les domaines des arts, des sciences humaines, des sciences sociales, du journalisme et du droit.

Réseau, Université du Québec, octobre 1984

DÉTERMINÉES, FONCEUSES, AGRESSIVES

Telles sont les qualités que l'on reconnaît aux femmes d'affaires d'aujourd'hui. Plus instruites, mieux préparées, elles sont aussi décidées, tout comme les hommes, à consacrer la majeure partie de leur temps au travail et à adapter leur vie personnelle et leur personnalité en conséquence. C'est ce qui ressort d'une étude réalisée auprès de 722 femmes ayant au moins un statut de vice-présidente et oeuvrant dans des entreprises dont le chiffre d'affaires atteint au moins les 100 millions.

Le magazine Affaire, janvier-février 1985

LES JEUNES... 9,45 MILLIONS EN PROJETS

Le ministre responsable de l'Année internationale de la jeunesse, Monsieur Michel Clair, procédait en novembre dernier au lancement du programme de subvention de l'Année internationale de la jeunesse. Grâce à ce programme de 9,4 millions de dollars, on souhaite que les jeunes de 15 à 30 ans puissent réaliser des projets qui leur permettent de prendre une part active au développement de la société et de faire valoir leur potentiel et leurs aspirations.

Le Journal du travail, janvier 1985

UNE PARLURE BEN D'ADON...

Dix ans de recherche. Soixante-quatorze personnes interviewées. Le tout répertorié dans cinq volumes. Voilà le défi que vient de relever le professeur Thomas Lavoie, linguiste.

Il s'agissait de recueillir des témoignages de personnes du Saguenay, du Lac St-Jean ou de Charlevoix afin de connaître, placer dans son contexte et classifier des mots, des termes spécifiques à ces régions.

Pour le plaisir, en voici des exemples sur les 35 000 termes publiés...: Elle est effalée. C'est enfant est faisant-mal ou malavenant. Pilasser un plancher. Être bonne des fraises ou des chiens.

Réseau, Université du Québec, octobre 1984

QUE SONT-ELLES DEVENUES?

Par Éliane Saint-Cyr

Micheline Mouette

Mont-Laurier 1971-1975



Madame Monette veut bien nous raconter ce à quoi elle s'occupe depuis son départ de la présidence de la région Mont-Laurier. Laissons-lui la parole.

«J'ai continué à enseigner à temps plein puis à mi-temps jusqu'en 1980. J'ai rempli le poste de présidente du cercle de Ferme-Neuve de 1979 à 1981. En 1980, je me suis intégrée au comité de formation de la région, donnant des sessions régionales, des mini-sessions aux secteurs et aux cercles: sessions sur le fonctionnement, l'animation, la connaissance de soi, etc. Je travaille toujours à ce comité. J'ai eu l'honneur de faire partie du premier groupe qui a entrepris le cours en animation à l'U.Q.A.M.; malheureusement, en février '83, j'ai dû abandonner, ma santé ayant faibli.

Depuis septembre 1981, je suis animatrice du cours «Femme vivante», qui relève de la Commission scolaire (Éducation des Adultes). Huit sessions de 36 heures ont déjà été données; j'en donnerai deux autres en janvier '85.

À la paroisse, je m'occupe, avec mon mari, d'un chœur de chant pour les offices religieux, les funérailles, les mariages et autres. Je suis aussi responsable du comité d'éducation chrétienne (pastorale scolaire).

Dans mes loisirs, je fais partie du groupe «Entramis», chœur de chant régional de 70 membres qui chantent pour leur plaisir. J'ajoute aussi que je

suis mère de cinq enfants et grand-mère de six petits-enfants.

Je ne sais pas si tous ces détails sont importants; pour moi ils le sont, car j'essaie de vivre une vie équilibrée. Je crois toujours et de plus en plus à l'AFEAS et je suis contente de voir que la relève est là.»

Rosé Lefrançois

Côte-Nord 1972-1974



Madame Lefrançois continue à rendre service à sa région comme agente d'information (4 ans) et membre de la commission de recherche. Pour être toujours efficace. Rosé Lefrançois reste soucieuse de sa formation et suit des cours en animation, en technique de groupes. Viennent, ensuite, pratique oratoire et savoir écouter.

À Baie-Comeau, en plus de suivre son cercle AFEAS, Madame Lefrançois oeuvre à sa paroisse. On la retrouve au comité de liturgie, à la chorale, à Fête au Village. Puis elle accepte la charge de marguillière. Depuis 1976, au diocèse, elle représente sa zone et fait partie du conseil d'administration financière.

En 1983, lors du 25e anniversaire de la paroisse, Rosé est en charge de la publicité. En collaboration avec une équipe, elle fait revivre les grands moments de l'Histoire locale.

Et l'avenir? «Mon idéal est surtout de demeurer femme au foyer — de dire Madame Lefrançois — en continuant de créer, autour de moi, le calme et la paix, de continuer aussi le travail de dévouement déjà engagé dans

mon milieu. L'aspect et le contact humain me donne chaud au coeur. Je suis heureuse lorsque je peux aider quelqu'un à se réaliser, se prendre en main et voir la vie d'un autre angle et ce, à l'AFEAS ou dans d'autres groupes».

Micheline Marchand Villemure

Mauricie 1978-1983

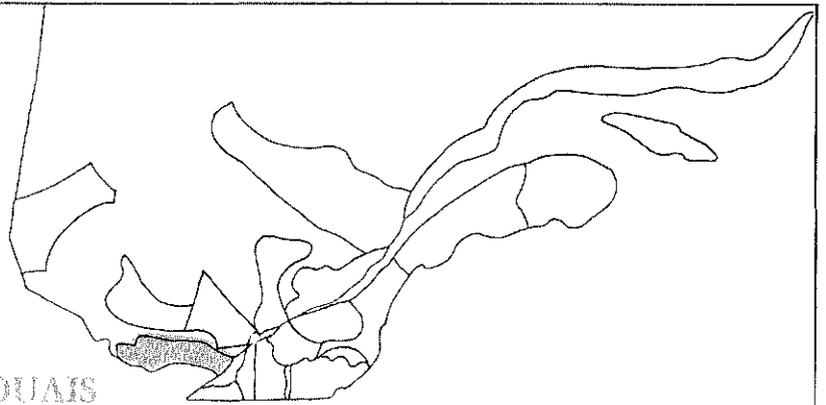


Micheline Villemure a complété, en mai 1983, cinq mandats à la direction de la région Mauricie. Élué conseillère municipale de Grand'Mère depuis novembre 82, Micheline continue à oeuvrer dans ce domaine qui lui demande beaucoup de temps et d'énergie. Elle est active dans six comités. Toujours consciencieuse et partisante du travail bien fait, Madame Villemure a suivi trois sessions en gestion municipale. «Pour moi, déclare Micheline, cette fonction à la municipalité est un moyen de continuer à travailler à la promotion féminine».

L'AFEAS reste importante dans sa vie. Présente à son cercle quand le temps le lui permet, Micheline a gardé des responsabilités à la Région; le comité de formation en 1983-84 et la commission de recherche cette année.

Des cours d'anglais, des visites aux malades chroniques du Centre hospitalier complètent son emploi du temps. Soucieuse d'équilibre, Micheline Villemure consacre du temps à la natation qui lui permet de faire le vide et de se détendre.

Les régions se racontent



MONTRÉAL-ST-JÉRÔME-OUTAOUAIS

Par Yvette Moreau*

la région est très étendue, elle s'allonge de Montréal jusqu'à Hull et forme une ceinture autour de Montréal par les cercles de Lachine, Lasalle, Montréal-Est, Pointe-Aux-Trembles, Montréal-Nord. Un seul cercle en ville: Rosemont. Cinq secteurs, quinze cercles, cinq cent quarante membres: voilà les effectifs de la région.

L'Association se penche sur le sort de neuf cercles isolés ou rattachés à la région de Juliette, dont plusieurs ont déjà vingt-cinq ans d'existence. Madame Muguette Perreault, propagandiste de l'Association, était leur marraine; plusieurs cercles l'appelaient «maman». Sous la présidence de Madame Azilda Marchand, présidente provinciale, se tint, en mai 1972, un mini-congrès à Terrebonne, où on commence à parler de fondation d'une nouvelle fédération.

En mai 1973, une session d'animation est donnée aux responsables des neuf cercles par Madame Marchand secondée de Marielle Asselin, conseillère provinciale, un atelier est formé sur le sujet de fondation. Les participantes sont réticentes à cause de leur manque d'expérience. Malgré tout, la fédération Montréal-Saint-Jérôme voit le jour. Aline Raquette, de Lachine, accepte de relever le défi et en devint la première présidente. Année très dure; les fonds étaient rares, plusieurs des membres du C.A. de ce temps-là se souviennent encore qu'elles apportaient leur lunch.

Sa santé étant déficiente, Aline ne demande pas de renouvellement de mandat. Elle est remplacée par Lucie Lussier, jeune, dynamique, n'ayant jamais été ni directrice de secteur ni présidente de cercle. Lucie se retrouve sans secrétaire. Elle doit assumer les deux rôles pour l'été. Cette même année, suite à la dissolution de la fédération de Hull, trois

cercles se joignent à nous. La fédération devient alors Montréal-St-Jérôme-Outaouais. Lucie fut réélue présidente en mai: l'Association avait repéré en elle des qualités pour devenir une conseillère, ce qui arriva au congrès d'août. Une fois de plus, nous nous retrouvons sans présidente.

Huguette Deschênes, vice-présidente, prend la relève; elle occupe le poste durant quatre ans. De nouveaux cercles ont vu le jour; certains ont été éphémères. Les membres du Conseil dépensent énormément d'énergie dans les visites de cercles, sessions de formation et d'information. Bien souvent, Huguette voit sa tension baisser suite à l'épuisement, mais elle tient le coup.

Louise Joly la remplace. Jeune, la région voit en elle une solide relève; mais hélas, elle aussi nous quitte pour un poste de conseillère au provincial. Yvette Moreau se doit de prendre la succession, elle reste deux ans au poste, puis Marielle Lemire occupera la présidence au cours des deux années suivantes. Depuis mai 1984, Claire Lamoureux-Ouellette tient les rênes de la région. Un fait inusité: le C.A. siège le samedi et les journées d'information se tiennent aussi en fin de semaine.

Onze ans d'existence, sept présidentes, certainement que cela n'a pas aidé à l'évolution de la région. Beaucoup de points d'interrogation se sont posés et se posent encore. À quoi attribuer la difficulté de l'AFEAS

à percer à Montréal? Est-ce à cause de la population mouvante de la ville? Est-ce à cause du nombre restreint des membres du conseil? (huit personnes seulement siègent au C.A.). Est-ce à cause de la proximité de l'Association? Mêmes médias d'information? Difficulté à trouver des fonds qui permettraient à l'équipe de payer des personnes qui s'occuperaient uniquement du recrutement? L'appel lancé par l'entremise de la revue de septembre portera peut-être fruit dans les mois à venir.

Malgré tout, la région a toujours pris une part active dans les dossiers «la femme collaboratrice» et «les travailleuses au foyer». Le colloque à St-Jérôme a été un franc succès; il y a eu une bonne participation de non-membres, ce qui prouve l'intérêt de notre recherche.

Les cours d'animatrices populaires ont aussi soulevé beaucoup d'enthousiasme parmi les membres. Plusieurs ont déjà gradué; nous espérons qu'elles mettront leurs talents à la disponibilité de la région.

En 1983, la région a fêté dignement ses dix ans de fondation lors de son congrès régional à St-André. Le cercle local fêtait, lui, par la même occasion, son trente-cinquième anniversaire. Toutes les anciennes présidentes furent honorées. Nous continuons d'espérer un miracle et nous retrouver avec plus de mille membres, un jour prochain.

*publiciste de la région

LA FISCAL/TEA NOTRE PORTÉE

«Fiscalité... Ce mot nous fait penser à «argent», «impôts». Il nous suggère l'intervention de spécialistes. Pourtant, nous sommes toutes rejointes par la fiscalité; par les impôts ou taxes que nous payons, par les bénéfices que nous retirons des différents programmes sociaux.

Par Michelle Ouellet*

Le gouvernement du Québec sollicite actuellement l'avis de la population sur une révision du système fiscal des particuliers. À moins d'élections, une commission parlementaire, dont la date n'est pas encore déterminée, recevra l'avis des différents organismes sur ce sujet. Le ministre des finances propose des réaménagements de la fiscalité des particuliers dans un livre blanc actuellement disponible. En soumettant ainsi des propositions dans un livre blanc, le ministre s'engage à mettre en application certaines des mesures qu'il soumet à la consultation. (1)

Le Petit Robert donne la signification suivante de la fiscalité: «système fiscal: ensemble de lois, de mesures relatives au fisc, à l'impôt.» C'est en fait, «le système par lequel l'État retire des revenus de différentes sources, l'impôt sur les revenus des particuliers, les taxes de vente, les taxes spéciales sur l'alcool, le tabac ou l'essence. Mais c'est aussi l'utilisation de ces revenus, c'est-à-dire les dépenses de l'État: dépenses de santé ou d'éducation, allocations familiales, prestations de retraite, etc.

Personne n'aime payer des impôts. Mais il faut toujours se rappeler qu'au niveau de l'ensemble de la société, au niveau collectif, la fiscalité permet au gouvernement de poursuivre certains objectifs. Par exemple, elle peut servir d'outil pour une meilleure répartition des revenus, pour une réduction de la pauvreté, pour l'établissement du plein emploi, pour le développement des régions défavorisées.» (2) C'est par la fiscalité en somme que la

volonté politique d'agir de nos gouvernements s'exprime.

Le livre blanc propose trois options mais identifie très clairement le choix du gouvernement pour la deuxième de ces options qui représente une solution mitoyenne. Elle favorise une réduction d'impôt et propose une approche nouvelle en matière de sécurité sociale basée sur la prise en charge des personnes. La première option est définie comme étant celle de la continuité où l'on conserve un niveau élevé de prestations sans véritable incitation au travail. La troisième, quant à elle, met davantage l'accent sur l'incitation au travail et l'efficacité économique.

Comment rester indifférentes et ne pas profiter de l'occasion pour indiquer nos choix face à des mesures qui, une fois appliquées, auront des conséquences sur notre mode de vie? Mais comment en même temps faire un choix éclairé sur un sujet qui, au départ, nous est si peu familier?

L'association présentera un mémoire au nom des 35 000 membres. Il défendra les positions déjà adoptées en assemblées générales notamment face aux mesures propres à favoriser l'autonomie des travailleuses au foyer. Différentes propositions concernent de telles mesures: hausse des exemptions de conjoint, choix à faire pour les allocations familiales, politique de subvention des frais de garde et autres.

Nous ne pouvons prétendre résoudre tous les aspects du réaménagement de la fiscalité des particuliers. Ce

n'est pas notre rôle. Nous nous devons cependant de faire connaître les besoins spécifiques des travailleuses au foyer selon les grands principes que nous avons adoptés. Cette consultation met en évidence la nécessité de comprendre les grands rouages de notre économie. C'est un apprentissage à réaliser qui peut commencer par l'habitude de lire les chroniques qui y réfèrent dans notre journal ou revue préférée. Cette lecture, peut-être obscure au départ, se démystifie rapidement à l'usage.

Pour favoriser une telle initiation, l'AFEAS a participé avec d'autres organismes, Relais-Femmes et les services à la collectivité de l'Université du Québec à Montréal, à l'élaboration d'une brochure sur la fiscalité. Cette brochure sera distribuée dans les cercles. Elle contribuera sûrement à nous familiariser avec les notions les plus usuelles en fiscalité.

Sans poursuivre l'objectif de devenir toutes des spécialistes, ces connaissances nous permettront sûrement d'aller plus loin dans l'élaboration de résolutions sur ce sujet.

Nous l'avons mentionné déjà, la fiscalité nous rejoint toutes. Aussi bien se préparer et indiquer de quelle façon nous voulons qu'elle le fasse.

(1) À rencontre, les propositions soumises dans un livre vert, comme ce fut le cas pour la politique familiale, ne sont pas liées à un tel engagement.

(2) «La fiscalité rendue facile», partie I, Ruth Rose

* Chargée du programme d'action

UN AIR À LA MODE Suite de la page 5

La variété des motifs obtenus en mariant, nuanciant les teintes, les formes et les matériaux est infinie. Tous les mélanges sont permis.

Technique

1- Préparez les matériaux dont vous aurez besoin de façon à ne pas interrompre continuellement votre travail.

2- Disposez vos perles dans des petits pots en verre afin de les distinguer.

3- Placez un morceau de feutre ou de velours dans un petit plateau à rebord pour empêcher vos perles de rouler.

4- Quand vous enfiler des perles de tailles variées, mettez un ruban de cellophane (partie collante tournée vers le haut) sur une surface lisse. Ordonnez-y les perles avant de les enfiler.

La fabrication de collier est une agréable occupation de loisir pour vos jeunes filles et pour vous, elle peut aussi être l'objet d'un atelier pour les membres du cercle.

Il me reste à vous souhaiter tout plein d'idées vraiment personnelles permettant de vous créer une extraordinaire gamme de colliers pour le printemps et l'été.

Réf.: De fil en aiguille. Boutique Créative Inc., matériel d'art et d'artisanat.

VIEILLESSE: AMIE OU ENNEMIE?

Trop souvent, les mots qui nous viennent à l'esprit quand on songe à la vieillesse sont pessimistes: maladie, perte d'autonomie, solitude... Bien sûr, on ne peut pas s'empêcher de vieillir mais on peut certainement envisager le vieillissement autrement que comme une diminution. Des maladies autrefois incurables peuvent maintenant être guéries, tandis que d'autres maux sont complètement éliminés. Par conséquent on vit maintenant beaucoup plus longtemps. Et les femmes, encore plus longtemps que les hommes. C'est pourquoi il est de plus en plus important de se préparer à l'avance afin de tirer le maximum de plaisir et de bonheur de ces années. Hélas, absorbés par la vie quotidienne, nous oublions qu'un jour nous serons vieux, tout comme nous ne nous rappelons pas avoir été des enfants.

Par Catherine Dubuc

Le "troisième âge", qu'on appelle maintenant "l'âge d'or", correspond à une période de liberté dont il faut savoir profiter. Les responsabilités économiques, sociales, psychologiques liées à l'éducation des enfants sont révolues. Le stress et les obligations causées par le travail et la carrière n'ont plus autant d'importance. C'est le moment rêvé pour se permettre de réaliser des vieux rêves, si fantaisistes soient-ils. Faire ce voyage qu'on n'a jamais osé entreprendre de peur de s'éloigner de son foyer, s'adonner à un hobby qui nous tient à cœur et qui occupera beaucoup de temps qu'on réservait auparavant à sa famille ou à son travail. On peut aussi retourner aux études, pour le plaisir d'apprendre. Je vous laisse compléter la liste.

La principale source des problèmes des personnes âgées, c'est la perte d'autonomie, dans tous les sens. Il faut alors planifier, prévoir, prévenir, afin de conserver son autonomie le plus longtemps possible.

Par exemple, quand on vieillit, les gens qui nous entourent ont tendance à vouloir nous protéger. L'intention est bonne, mais cette sollicitude cache des pièges dont il faut se méfier. Au début, ça fait plaisir de constater le respect qu'on nous porte. "Ne vous dérangez pas, restez assise je vais y aller...". Ou encore: "je vais m'occuper de vos comptes, c'est compliqué et ça vous fatigue". C'est évidemment une charmante attention, et il y a des services élémentaires à rendre aux personnes âgées. Seulement, le pendant de ce

respect, c'est souvent le non-respect du jugement et de l'opinion de la personne âgée. Le véritable respect serait de l'accompagner à l'institution financière et de la laisser elle-même régler ses comptes et ses autres transactions. Prendre le temps de lui ex-



Photomaje

pliquer des modifications comme l'informatisation du système bancaire.

Cette attitude paternaliste s'applique beaucoup plus à la femme qu'à

l'homme. Après de la veuve, on veut remplacer le rôle de "protecteur social" que représente le mari. Après des veufs, c'est le rôle d'entretien domestique que remplissait l'épouse.

Il n'est jamais trop tard pour apprendre, et il est faux de croire que les personnes âgées sont moins alertes, par définition. Certaines études ont prouvé que le jugement des personnes âgées pouvait même être supérieur à celui des adultes d'âge moyen.

Sur le plan physique, on peut prévenir et retarder l'apparition de nombreux symptômes normalement associés à la vieillesse. Avoir une saine alimentation est important tout au long de l'existence. C'est encore plus vrai à mesure que l'on vieillit. L'absorption d'une quantité adéquate de fer et de calcium est à surveiller. Le manque de calcium est une cause importante de l'ostéoporose, qui est une des maladies qui affecte un très grand nombre de femmes âgées. On sait également qu'après la ménopause, les femmes sont plus exposées aux maladies cardiovasculaires. L'excès de sel — qui favorise l'hypertension — et la consommation excessive de sucre et de matières grasses augmentent le risque de maladies de cœur.

Il est aussi extrêmement important de faire de l'exercice tous les jours, ne serait-ce que prendre une bonne marche. L'exercice physique active la circulation, favorise la digestion, et contribue à réduire le stress en facilitant

la détente. Il aide à prolonger la souplesse et la résistance de l'organisme. En vieillissant, on a tendance à réduire petit à petit notre espace vital. On ne voyage plus quotidiennement pour le travail. Quand les enfants quittent la maison les tâches domestiques comme la lessive ou la préparation des repas sont réduites. Si on ne fait pas un effort pour continuer à bouger, à être active, le corps s'ankylose et nos forces s'amenuisent peu à peu.

Vieillir, quand on est une femme

L'égalité des sexes est loin d'être chose faite, et c'est face à la vieillesse qu'elle se fait le plus cruellement sentir. Financièrement, les femmes sont beaucoup plus démunies, et socialement moins considérées. Le groupe des femmes âgées représente la partie de la population la plus pauvre. Tous ces problèmes ne sont pas étrangers à ceux que les femmes vivent tout au long de leur vie.

Traditionnellement, l'éducation des filles était orientée non pas en fonction d'une carrière, mais en fonction de la famille et de la vie de couple — où c'était au mari à assurer la sécurité financière. Même de nos jours, les filles orientent encore leurs études vers des secteurs traditionnellement féminins. Leurs choix scolaires et professionnels sont plus idéalistes. Elles ne semblent pas réaliser que les études détermineront un métier ou une carrière, autant que leur niveau de vie et leur sécurité matérielle. Elles se préoccupent peu de la possibilité de devoir un jour retourner sur le marché du travail à la suite d'un divorce, du décès de leur conjoint, ou pour arriver à joindre les deux bouts. Savent-elles que 40% des mariages se terminent par un divorce, et que dans 80% de ces cas, c'est la femme qui assume la garde des enfants?

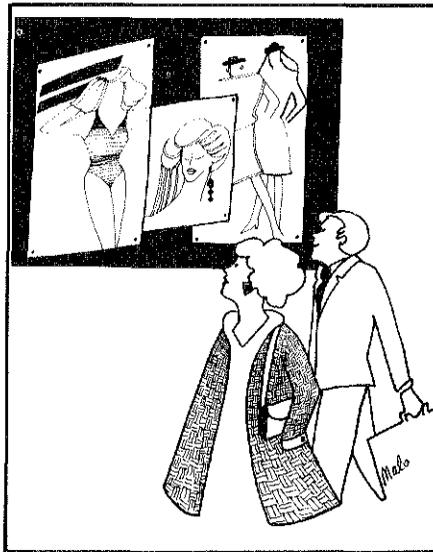
Par manque de formation adéquate, ou parce qu'elles n'ont pas d'expérience pertinente, beaucoup de femmes doivent se contenter des emplois les moins rémunérés et les moins stimulants. D'autres doivent se rabattre sur des emplois à temps partiel à cause de problèmes de gardiennage, ce qui explique en partie que 68% de ces emplois sont occupés par des femmes.

Par ailleurs, les femmes sont généralement pénalisées par les divers régimes de pensions. Ou bien, elles occupent des emplois où elles ne contribuent pas à des régimes privés, ou bien elles contribuent moins longtemps que les hommes, ou bien

elles demeurent en dehors du marché "officiel" du travail.

Le mythe de la beauté et de la jeunesse

Le message est clair: pour être intéressante une femme doit être jeune et belle. Évidemment la beauté idéale est définie en fonction de critères esthétiques artificiels qui évoluent avec le temps. Plus une femme vieillit, plus elle s'éloigne de ces



normes. Alors que les hommes gagnent prestige et importance en vieillissant, pour les femmes c'est la vingtaine qui représente le faite de la gloire.

Quand les enfants ne sont plus là...

Nous avons été conditionnées à définir toute notre valeur et notre existence en fonction du besoin que les autres ont de nous. Qu'arrive-t-il alors quand les enfants sont partis et que par surcroît on perd son mari? Quand plus personne n'a "besoin" de nous?

C'est pourquoi il est très important de développer des intérêts personnels, de prendre du temps pour soi, par amour de soi, sans se sentir coupable.

La ménopause est une période importante dans la vie de toute femme. Mais c'est aussi un moment auquel on a associé toutes sortes de mythes bien connus: malaises physiques, insécurité psychologique, etc.

Pour la femme qui n'a vécu que pour son mari et ses enfants, la triple perte d'identité qu'elle traverse alors — perte de ses capacités reproductrices, perte de sa jeunesse, perte de son rôle de mère — est souvent plus

dramatique que les symptômes directs de sa ménopause. En effet, des études ont confirmé que les seuls symptômes directs de la ménopause sont les bouffées de chaleur et les transpirations nocturnes.

Alors que pour certaines femmes, cette époque de la vie se caractérise par un état dépressif prolongé, pour d'autres, c'est l'occasion de retrouver une sexualité libérée des contraintes de la contraception.

La vie de couple: maintenir la communication

Quand une femme passe trente ans à s'occuper de l'éducation des enfants et de l'entretien domestique tandis que son mari est entièrement absorbé par son travail, que se passe-t-il une fois les enfants partis et le moment de la retraite arrivé?

En plus de l'adaptation que chacun doit faire à sa nouvelle vie, il faut aussi réagir, apprendre à communiquer, à vivre à deux. Pour beaucoup de couples, c'est une nouvelle lune de miel. Mais pour d'autres, l'adaptation est plus lente et plus difficile.

D'autres femmes sont désespérées lorsque leur mari prend sa retraite. Il avait toujours été relativement absent, parce qu'il consacrait beaucoup de temps à son travail et à ses activités professionnelles. La maison était en quelque sorte devenue le "territoire" de la femme, et la



présence d'une autre personne, tout aussi désorientée par cette nouvelle situation, est perçue comme une intrusion.

C'est pourquoi il est important de bien partager les tâches domestiques et les soins aux enfants. Tout comme il est important de vivre sa vie à deux en entretenant des relations sociales et en partageant des activités communes.

QUEL "ÂGE" AVEZ-VOUS?

L'âge **chronologique**: c'est le nombre d'années écoulées depuis la naissance, on ne peut rien y faire.

L'âge **biologique**: c'est l'âge de nos tissus, le vieillissement physique. Il ne correspond pas nécessairement à l'âge chronologique. Il dépend de la façon dont nous avons pris soin de notre corps et de notre santé. Il a beaucoup à voir avec l'alimentation, l'exercice, le mode de vie en général.

L'âge **social**: c'est l'âge auquel une société considère que ses membres sont vieux. Il comporte plusieurs niveaux. La cinquantaine, pour certains aspects. L'âge de la retraite, également. On n'est pas obligé de considérer les critères de la société comme absolus. Ce n'est pas parce qu'on appartient au groupe d'âge des vieux, qu'on doit nécessairement adopter telle ou telle attitude.

L'âge **psychologique**: dépend de la façon dont un individu réagit aux trois autres sortes "d'âge". C'est une question personnelle, c'est l'attitude qu'on a dans la vie, la curiosité, le goût de vivre.

CE N'EST PAS DE MON ÂGE?

Un jour, Céline entend un message à la radio: deux jeunes garçons dans la vingtaine cherchent une personne pour partager les frais d'un voyage au Mexique en automobile. Ça l'intéresse. Elle entre en contact avec eux, les rencontre, et peu de temps après ils la rappellent pour lui dire qu'ils acceptent sa proposition de voyager avec eux. Ils ont ainsi traversé le Canada, les États-Unis, et une partie du Mexique ensemble.

Lorsque Céline fut rendue à destination, ils se quittèrent. De retour à Montréal, ils communiquent avec elle pour lui dire que la partie du voyage qu'ils avaient faite ensemble était de loin la plus "trippante".

Un détail: à l'époque, Céline avait soixante-douze ans.

***Tout ceci est rigoureusement authentique.**

L'âge mûr, qui fait si peur quand on ne fait que l'entrevoir, comporte d'autres avantages, d'autres joies. À cinquante ans, on est enfin devenu qui on était, pour le meilleur et pour le pire. On a perdu pas mal d'illusions en cours de route, mais on a acquis aussi quelques certitudes. On est beaucoup moins préoccupé de ce que pensent les autres de nous, et on ne se croit plus obligé désormais de se conformer à l'image que pendant longtemps on avait cru devoir projeter.

L'intransigeance de la jeunesse a fait place à plus de compréhension pour les faiblesses humaines, et on est plus indulgent.

La maturité, c'est comme un beau paysage d'automne qui serait caché derrière une montagne: il faut grimper pas mal longtemps avant de le découvrir avec émerveillement.

Pierrette Laberge-Ferth, Madame au Foyer, mars 1985

Référence: DULUDE, Louise, «Vieillir au féminin», Conseil consultatif canadien sur la situation de la femme, Ottawa 1978.

RECONNAISSANCE DES ACQUIS

SEC. III,

V PAR ÉQUIVALENCE!

«Je ne suis pas instruite, je n'ai qu'une 6e année». «On demande un sec. V pour cet emploi alors que je n'ai complété qu'une 8e année dans les années '50».

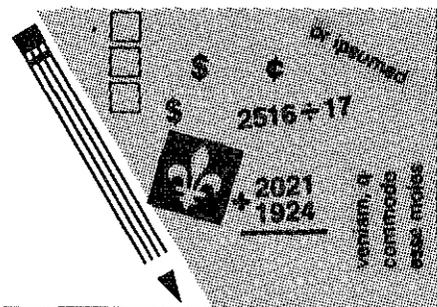
Par Gisèle Rocheleau

Pour toutes sortes de raisons, vous n'êtes pas allée à l'école longtemps. Pourtant, vous avez acquis beaucoup de connaissances et développé différentes habiletés par votre travail au foyer, par votre participation à un groupe communautaire, par vos lectures et voyages, etc.

Le ministère de l'Éducation a mis sur pied un système d'équivalence de niveau de scolarité afin de reconnaître le fait qu'une personne peut avoir acquis les mêmes connaissances et aptitudes que si elle avait complété des études régulières au secondaire.

Pour vous prévaloir de ce système, il suffit de téléphoner à la direction régionale du ministère de l'Éducation, de vous y inscrire selon quelques modalités: photo, pièce d'identité, frais (2\$ pour chacun des 6 tests) et de subir chacun des 6 tests. Si vous réussissez, vous recevrez un diplôme

par équivalence 3 à 4 semaines plus tard.



Yves Thériault

Aspects de ces tests

- Connaissance de base de la langue maternelle;
- Compréhension de texte en langue maternelle;
- Connaissance de base en anglais;
- Connaissance de base en mathématique;
- Connaissance de base en sciences humaines et naturelles.

Forme de ces tests

- Tests objectifs.
- Chaque test contient environ 50 questions et est d'une durée moyenne d'une heure et demie à deux heures.
- Le contenu des tests porte davantage sur des applications pratiques plutôt que sur des acquis purement scolaires.

Vous voulez mesurer vos connaissances et vos habiletés, remplacer le diplôme perdu, présenter une preuve de vos connaissances à un (e) éventuel (le) employeur (e)? Inscrivez-vous aux tests comme bien d'autres l'ont fait et vous vous prévaldrez d'une mesure du système de reconnaissance des acquis dont le Québec est en train de se doter.

Bon succès dans vos tests! Donnez m'en des nouvelles!

LES FINES HERBES

On dit des fines herbes qu'elles sont "la magie dans la cuisine", qu'elles sont bien-faisantes, à cause de leurs vertus médicinales, parce qu'elles agrémentent la vie.

Par Pierrette Lavalée

Jadis, la tâche de s'occuper du jardin d'herbes était dévolue à la maîtresse de maison. C'est elle qui décidait du choix des plants et de leur emplacement. Elle entretenait son carré d'herbes, les récoltait pour les utiliser par la suite dans la cuisine, la fabrication du vin, des cordiaux et des médicaments courants. Elle les faisait sécher pour faire des pots-pourris et des sachets odorants qui parfumaient les armoires ainsi que la maison.

Le jardin d'herbes

Peu exigeantes, les plantes aromatiques poussent facilement et, pour une production domestique, requièrent peu de soins.

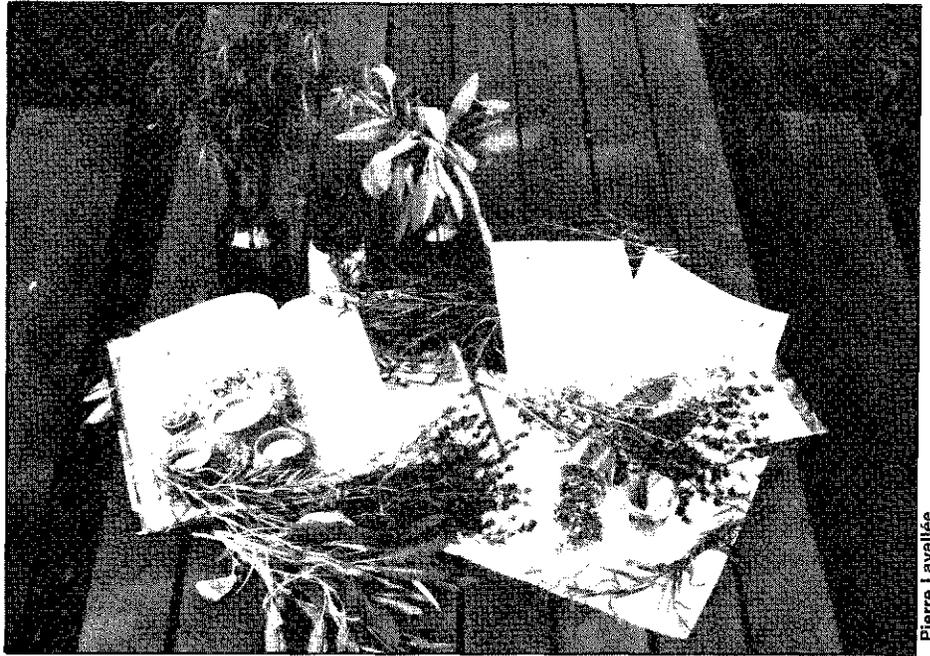
L'endroit idéal? Le plus près possible de la cuisine. Au soleil, pour qu'elles poussent mieux et donnent le maximum de feuilles. Les herbes poussent bien dans de petits enclos, à l'abri du vent, dans des boîtes à fleurs, près des murs de briques ou de pierres.

On attache tellement d'importance à l'utilité des herbes qu'on oublie de les apprécier simplement pour leur beauté. Le parfum délicat et les couleurs vives de certaines variétés les classent au rang de plantes ornementales. Par conséquent elles ont aussi bien leur place dans une rocaille, une plate-bande, qu'en bordure d'un jardin.

À condition de leur apporter du soleil, un peu d'eau et une certaine ventilation, les herbes fines pousseront très bien dans des jardinières suspendues ou dans des pots séparés, même à l'intérieur. Un pot de basilic sur le bord d'une fenêtre ajoutera une touche de verdure tout en éloignant les moustiques.

Quelles plantes choisir?

C'est une question de goût. La variété des fines herbes est telle qu'il est facile de faire un choix qui réponde à ses besoins. Voici une liste d'herbes dont la culture peut vous in-



Pierrette Lavalée

terresser: l'aneth, le basilic, le cerfeuil, la ciboulette, l'estragon, le fenouil, la marjolaine, la menthe, le persil, le romarin, la sarriette, la sauge et le thym.

Il n'est cependant pas nécessaire de les cultiver toutes. Pour parfumer les plats, fabriquer des cosmétiques, des tisanes rafraîchissantes et des médicaments de base, quelques herbes suffisent. Une seule peut répondre à tous ces besoins. Incroyable, n'est-ce pas?

Prenons le romarin; quelques brins parfumeront délicieusement le gigot d'agneau; une infusion concentrée ajoutée à l'eau de rinçage d'un shampooing avivera la couleur des cheveux foncés et leur donnera de la vigueur; en infusion, il soulagera le mal de tête et relaxera; séché, il apportera son arôme à un pot-pourri. On sait que la menthe s'emploie à presque toutes les sauces. Et le thym que l'on associe depuis toujours à la force et au bonheur, qui n'a jamais entendu dire: "Bon thym, beau teint"? En effet, en cosmétologie, une pommade au thym soigne les boutons et prévient la chute des cheveux.

Les herbes dans la cuisine

Le basilic qui se marie bien avec le thym, le romarin ou la sarriette, parfume les pâtes, le poisson, les salades de tomates, les ratatouilles, les sauces et les potages. Richement parfumé, il perd ses qualités dans une cuisson prolongée; ajoutez-le toujours à la dernière minute.

Le cerfeuil: feuilles légères, finement découpées à saveur fraîche, légèrement anisée. Elles ne supportent pas la moindre ébullition et doivent être consommées dès qu'elles sont coupées, car leur arôme est particulièrement volatil. Délicieuses dans les potages, salades, sauces blanches, omelettes, purées, tomates, viandes rôties, principalement le lapin.

La ciboulette ne supporte pas plus que quelques secondes de cuisson. Son arôme délicat rehausse les salades, omelettes, sauces à la crème, légumes cuits à l'eau et le fromage blanc. La ciboulette est indispensable dans toutes les sauces verte, tartare et gribiche (la sauce gribiche est une vinaigrette mêlée

d'un hachis d'oeuf dur, de cornichons, de câpres et de fines herbes.)

L'estragon supporte la cuisson même prolongée. Il fait des merveilles avec les viandes blanches et les oeufs. S'emploie avec le poisson, les crustacés, dans les sauces et particulièrement les tomates. Pour conserver longtemps l'estragon, faites-le bouillir avec ses tiges, dans du vinaigre de vin. Une branche d'estragon trempée pendant un mois dans du vinaigre blanc fait un excellent vinaigre maison.

Le **fenouil** parfume le poisson et les soupes de poisson, les plats de pommes de terre et les viandes froides.

La **marjolaine** s'emploie dans le boeuf braisé, les ragoûts, les farces, avec le porc, l'agneau, le gibier, les tomates, les salades, les vinaigrettes.

La **menthe**, feuilles particulièrement odorantes, à saveur très puissante, supportant la cuisson, à manier avec discrétion. Délicieuses avec le concombre à la crème, une grillade de porc, dans les salades et compotes de fruits, les fruits glacés; les breuvages chauds ou glacés; les sorbets, glaces, gelées, jardinières de légumes. Quelques feuilles macérées

entières dans la sangria... c'est pas mal du tout!

Le **persil** - À la variété à feuilles frisées, préférez celle à feuilles plates, beaucoup plus savoureuses et parfumées. Le persil supporte, sans rien perdre de ses qualités, les cuissons les plus longues et même la friture. Ne jetez pas les tiges, beaucoup plus riches en saveur que les feuilles; liées en bouquet elles cuiront avec le pot-au-feu et les ragoûts. Les feuilles hachées menu, saupoudrent agréablement viandes, poissons et légumes bouillis, sauces au beurre, béchamel, salades vertes, salades de chou, omelettes.

Le **romarin** accompagne avantageusement tous les poissons, le porc, le veau et l'agneau, les tomates et les aubergines cuites au four.

La **sarriette** est idéale pour la cuisson de toutes les légumineuses. On peut en mettre quelques brins sur le porc grillé ou rôti, le lapin, le petit gibier et dans la braise du barbecue. On l'utilise beaucoup dans les farces, les pains de viande, le boeuf haché, les chowders de poisson, la choucroute.

La **sauge** ne supporte pas les cuissons prolongées. La saveur riche

et puissante de ces feuilles ne se marie pas avec celle des autres herbes aromatiques. Employer seule et en petite quantité. L'excès de sauge donne une certaine amertume. Excellent dans l'eau de cuisson du riz, avec le boeuf, le rôti de porc, le gibier, l'oie, le canard, les ragoûts, certaines farces et la charcuterie.



Le **thym** s'emploie pour tous les plats salés, surtout le veau, le poulet, le gibier et la sauce tomate. Donne un goût fin à la soupe aux huîtres, aux mets au fromage. Employer avec discrétion.

Valeurs nutritives des fines herbes

En cuisine on emploie les fines herbes pour aromatiser un plat ou pour le décorer, mais on pense rarement à

Suite à la page 18

Les cartes de Georgette

Une touche personnelle délicate, quelle que soit l'occasion.

Modèle 1.

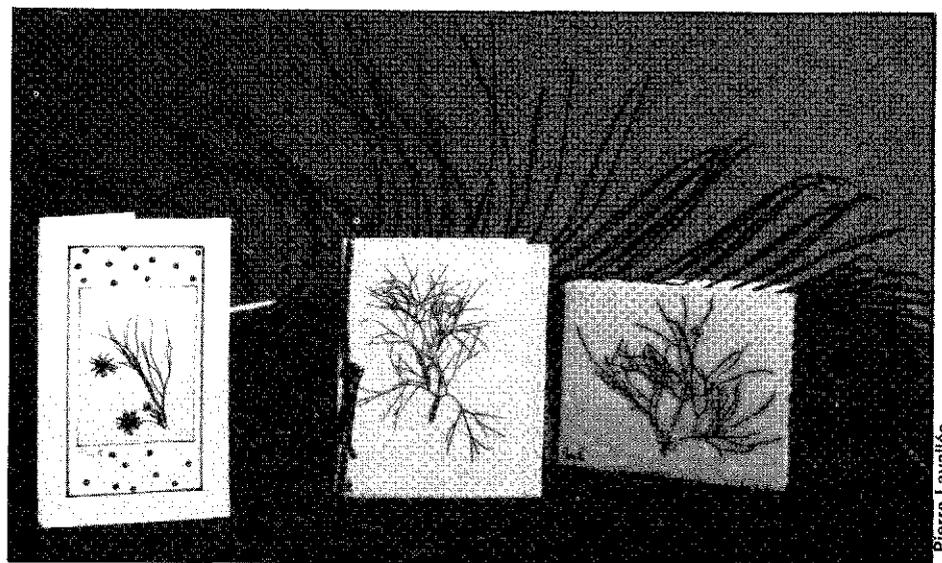
Matériel requis: Cartes du commerce ou papier construction, vinyle auto-adhésif, herbes séchées, règle et ciseaux.

Technique: 1. Prévoir l'arrangement des herbes. 2. Tailler un morceau de vinyle de la grandeur désirée. 3. Peler le papier protecteur à l'endos. 4. Déposer à plat, ayant soin de conserver la partie adhérente sur le dessus. 5. Poser les herbes tel que désiré, la face sur le vinyle adhésif. 6. Une fois l'arrangement terminé, virer sur la carte. 7. Lisser délicatement avec les doigts pour éviter les faux plis.

Modèle 2.

Matériel requis: Papier ciré, papier blanc ou de couleur, mouchoirs de papier, colle blanche, eau, herbes séchées, règle, ex-acto ou tranche à papier, pinceau-éponge.

Technique: 1. Délayer, en parties égales, de la colle blanche et de l'eau. 2. Étendre sur le papier ciré à l'aide du pinceau (la colle aura tendance à faire des bulles sur le papier ciré, c'est normal). 3. Déposer les



herbes séchées sur la colle. 4. Recouvrir le tout d'un papier mouchoir dédoublé (1 seule épaisseur est nécessaire). 5. En maintenant le papier mouchoir en place avec le bout des doigts, le badigeonner doucement, sur toute sa surface.

avec le mélange colle-eau. 6. Laisser sécher complètement. 7. Repasser avec un fer tiède. 8. Plier la carte en deux, en s'aidant d'une règle. 9. Tailler les côtés à l'ex-acto. 10. Insérer un feuillet de papier blanc ou de couleur contrastante, dans le pli.

PARENTS ANONYMES

Ils sont des centaines à se réunir toutes les semaines dans une salle communautaire, un sous-sol d'église ou de caisse populaire. Qui sont-ils? Des parents, comme vous et moi, victimes de leur propre violence familiale. Des parents qui souffrent des abus qu'ils font subir à leurs enfants. Des parents qui ont le courage de chercher ensemble des solutions concrètes pour faire échec à leur problème. Ils discutent, échangent des trucs; mais surtout, ils s'acceptent mutuellement et inconditionnellement! Tous sont membres de l'Association Parents Anonymes, comme d'autres fréquentent les Alcooliques Anonymes ou les Weight Watchers.

Par Anne Desjardins

Parents Anonymes est un organisme sans but lucratif qui existe au Québec depuis 1981 et qui se propose de venir en aide aux parents vivant un problème de violence physique, émotionnelle ou de négligence face à leurs enfants. Comment? En les regroupant par des rencontres hebdomadaires; en leur offrant le support d'une ligne d'écoute et d'un réseau d'entraide téléphonique, dont chaque membre peut bénéficier en cas de besoin. Tout parent qui a tendance à perdre contrôle, être colérique, émotivement perturbé ou à se sentir dépassé, trouvera donc auprès de ce service confidentiel et gratuit le support nécessaire pour modifier ses comportements abusifs. Parents Anonymes se donne aussi pour mandat de sensibiliser la population «sur la nature, les causes et l'ampleur du problème de l'enfance maltraitée dans notre société».

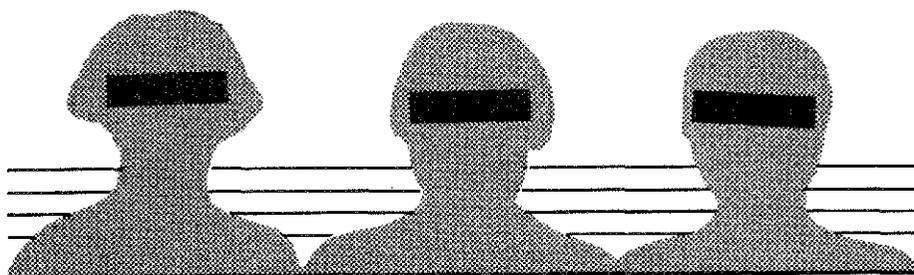
L'aventure Parents Anonymes a pris naissance à Los Angeles, en 1970, sous l'initiative d'un travailleur social, Léonard L. Lieber, et d'une jeune mère qui cherchait à faire échec à ses propres comportements abusifs. Répondant à un besoin pressant le mouvement s'est étendu à travers le monde et compte aujourd'hui cinq mille groupes. Au Québec, on trouve près de trente groupes locaux, répartis dans la plupart des régions. Tous sont rattachés au siège social, qui est situé dans le Vieux-Montréal, et dont la permanence est assurée par quatre personnes. Le siège social assure le soutien technique et financier aux groupes déjà existants, voit au développement de nouvelles sections, et produit un bulletin de liaison. Sa ligne d'écoute est accessible de 9 h. à 17 h. En appelant au siège social, le parent en situation de crise sera accueilli par une personne compétente qui l'aidera à verbaliser son problème. S'il le désire, il sera ensuite orienté

vers le groupe local P.A. le plus près de chez lui ou vers une ressource appropriée.

Mais ce sont les parents eux-mêmes qui sont le souffle de Parents Anonymes. Ils s'impliquent dans les groupes locaux à titre de membres, c'est-à-dire qu'ils assistent aux rencontres régulières d'un groupe local. Ils sont libres de venir aux réunions quand ils le veulent. Chaque groupe compte de cinq à neuf personnes, dont un parent responsable. Ce dernier est choisi parmi les membres pour animer les rencontres pendant un an. Les parents sont aussi aidés d'un professionnel qui agit comme personne-ressource bénévole. Comme le parent-responsable, il s'engage à assister le groupe pendant un an.

décompresser, d'exprimer leurs difficultés. D'autres viennent chercher des solutions concrètes pour maîtriser leur agressivité. Dans d'autres cas, on essaie de mieux comprendre le comportement d'un enfant difficile en apprenant à l'aimer tel qu'il est. Tout parent qui fréquente Parents Anonymes sera appelé à identifier des peurs, ses propres frustrations, leur manifestation dans sa vie quotidienne. Ensuite, il tentera de comprendre pourquoi elles se traduisent par des pertes de contrôle sur ses enfants, pour en venir progressivement à changer son objet de violence.

S'il faut avoir un problème d'abus pour devenir membre de Parents Anonymes, toute personne qui le désire peut s'impliquer dans l'associa-



Yves Thériault

Les réunions d'un groupe P.A. ne se déroulent jamais selon un schéma précis. Chaque parent choisit d'exprimer ce qui lui convient et il est libre de se taire s'il en a envie. Cela n'empêche pas les rencontres d'être chargées d'intensité; on peut être sérieux sans pour autant se montrer formaliste!

Une fois intégré dans un groupe, après s'être senti réconforté et accepté, quel support concret un parent peut-il escompter trouver en assistant régulièrement aux rencontres P.A.? Le support peut varier considérablement d'une personne à l'autre, semble-t-il; certains ont besoin de briser le cercle de la solitude, de

tion par le biais de l'action bénévole, qui prend de multiples formes: de l'écoute téléphonique à la rénovation des locaux, en passant par la tenue des livres comptables et l'animation des rencontres hebdomadaires.

Parce qu'elle constitue le seul recours conçu pour venir en aide directement aux parents qui vivent des difficultés face à leurs enfants, l'association Parents Anonymes a un rôle essentiel à jouer dans notre société; car, n'est-ce pas, il arrive à n'importe lequel d'entre nous de vaciller sur ses bases, certains soirs d'intense fatigue...

Pour plus d'informations: Parents Anonymes (514) 288-5555 ou sans frais 1-800-361-5085

TRAVAIL - FAMILLE - ARGENT UNE TRINITÉ À SE PARTAGER?

LES FILLES

- La maternité et le travail (ou études: est-ce que ça va ensemble?)
- Être jeune et femme: un double obstacle?
- Votre sécurité financière: c'est l'affaire de qui?

LES GARS

- La paternité, ça vous dit quelque chose?
- Les filles réclament le partage: d'accord, pas d'accord?

Venez rencontrer nos représentantes et des membres de groupes déjeunes pour en discuter à l'occasion d'un panel vendredi le 8 mars, à l'Université du Québec à Montréal, à compter de 13:30 heures... On vous attend!

Par Louise Dubuc*

C'est en substance l'invitation que des groupes de jeunes et d'étudiants ont reçue de la part de l'AFEAS. Dans le cadre de la Journée Internationale des Femmes, l'AFEAS voulait les rencontrer pour discuter avec eux des points saillants du «Rapport sur la situation des femmes au foyer». Louise Joly, notre vice-présidente, nous représentait au panel, tandis que Gisèle Rocheleau, conseillère à l'exécutif, animait la rencontre.

Quatre autres panellistes accompagnaient madame Joly: Linda Bossé, présidente d'IMAJ 85 (Initiative d'un Mouvement d'Animation Jeunesse pour l'année internationale de la jeunesse en 1985), Martine Bourgault, étudiante à l'UQAM, Julie Morency, présidente d'ENGAJ (Ensemble dans les groupes d'Action Jeunesse) ainsi que Claude St-Germain, (un homme!) membre du Conseil d'administration d'ENGAJ.



Femmes d'ici

Une quarantaine de personnes ont répondu à notre appel; une majorité de jeunes femmes, quelques jeunes

hommes et un certain nombre de femmes de plus de trente ans.

Nous n'avons pas obtenu de réponses franches à nos questions. Tout de même, ces jeunes gens nous ont fait part de leur vision du monde, du féminisme et de leurs préoccupations.

Gars et filles sont ensemble sur les bancs d'école, de CEGEP ou d'université; ils font la queue aux bureaux des centres de main-d'oeuvre. Ils sont confrontés aux mêmes problèmes; un horizon sombre, dans une société qui ne veut pas perdre un pouce de ses privilèges pour leur faire une place. Ils se serrent les coudes pour s'en sortir; leur lutte c'est celle là. L'amélioration de la condition féminine, les jeunes filles comptent la faire une par une, en se taillant une place et en s'imposant s'il le faut. Elles ne voient pas la nécessité d'actions de groupe. Elles sont par contre très conscientes des luttes que leurs aînées ont menées pour obtenir certains droits et ne veulent pas perdre ces acquis, mais pour elles, le féminisme, c'est l'histoire de leur mère.

Les jeunes (surtout les gars) reprochent aux organismes féminins de n'oeuvrer que pour la cause des femmes au lieu de s'ouvrir et de travailler à améliorer la condition humaine en général. Les groupes féministes comme le nôtre leur semblent un peu dépassés.

Ce dernier point a fait bondir cer-

taines femmes, surtout les plus âgées. Les droits acquis sont bien chancelants, il reste encore beaucoup d'inégalités à combattre et les mentalités n'évoluent pas vite. Travailler à l'élaboration d'une nouvelle condition humaine, c'est un beau projet mais qui mettrait de côté les luttes des femmes; très dangereux!



Femmes d'ici

Malgré tout, les jeunes se sont déclarés solidaires des femmes:

«L'histoire nous a démontré que les crises économiques n'ont jamais favorisé les femmes, et les années '80 ne font pas exception à la règle. Pour les jeunes, la situation est devenue dramatique, c'est pourquoi il serait intéressant de voir travailler ensemble femmes et jeunes pour en arriver à des solutions communes dans la prochaine décennie». (1)

(1) Extrait de l'allocution présentée par Linda Bossé: «Hommes ou femmes: y a-t-il vraiment une différence quand tu as entre quinze et trente ans?»

*agente d'information

LES INSTITUTS SÉCULIERS

Le Concile Vatican II, en mettant en valeur un des éléments fondamentaux de la nature de l'Église - soit son rapport au monde - a en même temps fait ressortir l'importance du laïcat. Les instituts séculiers s'inscrivent dans ce courant en devenant, selon les paroles mêmes de Paul VI comme «une aile avancée de l'Église dans le monde».

Par **Gabrielle Lachance***

Les instituts séculiers constituent une réalité relativement récente dans l'Église car ils n'ont reçu leur reconnaissance officielle qu'en 1947. Aussi, ne faut-il pas s'étonner s'ils sont si peu connus. Qu'est-ce qui les distingue des autres regroupements de personnes consacrées? Essentiellement ceci: leurs membres vivent leur engagement dans les conditions ordinaires de la vie. «L'originalité des instituts séculiers est là, dans la conjonction d'une vraie insertion dans le monde et d'un désir d'une vie aussi pleinement évangélique que possible.» (1)

Des laïcs (2)

Ces femmes et ces hommes regroupés en instituts séculiers, sont des laïcs: ils continuent d'exercer leur métier ou leur profession, maintiennent leurs relations familiales et sociales, demeurent dans leur milieu d'enracinement. Ils ne vivent donc aucune rupture extérieure avec le monde dont ils reconnaissent la valeur propre et dont ils se sentent solidaires.

Un engagement de vie

Toutefois, leur engagement orienté de façon très explicite leur rapport avec le monde. En effet, tout membre d'institut séculier s'engage à la suite de Jésus-Christ pour vivre les exigences d'amour contenues dans l'Évangile. C'est ainsi qu'il choisit le célibat comme mode de vie personnelle, s'engage à user des biens temporels avec modération et à partager avec les plus démunis, et cherche à orienter sa vie dans le sens voulu par Dieu.

Saisis par le Christ, ces femmes et ces hommes sont également fascinés par la mission qui s'ouvre à eux. «Le Règne de Dieu est proche... il est au milieu de vous», a dit Jésus. Consé-

quemment, leur vie entière est vouée à l'avènement d'un monde plus conforme aux Béatitudes.

Changer le monde de l'intérieur

C'est donc de l'intérieur même des situations dans lesquelles ils se trouvent - et principalement par le témoignage de leur vie - que les membres d'instituts séculiers actualisent leur mission en Église. Transformer le monde à la manière d'un levain, le pénétrer d'esprit évangélique, l'orienter selon le dessein de Dieu, voilà le sens profond de leur prière et de leur action. «Leur tâche première est la mise en oeuvre de toutes les possibilités chrétiennes et évangéliques cachées, mais déjà présentes et actives dans les choses du monde. Le champ propre de leur activité évangélisatrice, c'est le monde vaste et compliqué de la politique, du social, de l'économie, mais également de la culture, des sciences et des arts, de la vie internationale, des mass media.» (3)

À travers des solidarités

Une mission aussi exigeante ne peut se vivre seul. Chaque membre a besoin du soutien d'un groupe qui leur rappelle son idéal premier, lui propose un programme de vie centré sur le Christ et son enseignement, rend possible des rencontres régulières avec d'autres membres imbus du même esprit afin de se stimuler à leur contact.

Pourquoi des instituts séculiers?

À quel besoin spécifique ces nouveaux regroupements peuvent-ils répondre à cette étape de vie de l'Église?... En fait, lors du deuxième Concile du Vatican, l'Église a pris conscience de l'amenuisement graduel de son rapport avec le monde alors que, dans sa nature même, elle est «comme le ferment et pour ainsi

dire l'âme de la société humaine». (G.O.S. 40) Par ailleurs, il a été réalisé que l'Église institutionnelle, en raison de sa lourdeur, ne pourrait pas corriger rapidement cette déficience. Il fallait avoir recours à des premiers de cordée et à des expériences-pilotes.

Considérant la double configuration des instituts séculiers, Paul VI a reconnu en eux ces «instruments providentiels capables d'incarner l'esprit du Concile et de le transmettre à l'Église tout entière». (4) Pour lui, ces groupes étaient tout à fait indiqués pour devenir un «laboratoire d'expérience» (5) de la rencontre de l'Église et du monde, c'est-à-dire un lieu où peuvent être mises à l'essai non seulement des façons nouvelles de faire éclore les valeurs de l'Évangile mais aussi des façons de faire face à des réalités nouvelles.

Où sont les instituts séculiers?

Des instituts séculiers existent un peu partout dans le monde. Au Québec, il y en a dix-huit dont les membres sont actifs dans divers milieux. On peut obtenir plus de renseignements à leur sujet en écrivant à: Conférence Canadienne des Instituts Séculiers, 7515, boulevard Parent, Trois-Rivières, Québec, G9A 5E1

(1) François Morlot, «Des chrétiens comme les autres. Les instituts séculiers», Paris-Montréal, Desclée de Brouwer/Bellarmin, 1984, p. 18.

(2) Il existe des instituts séculiers de prêtres, mais leur modalité d'engagement diffère nécessairement de celle des laïcs.

(3) Paul VI, Rome, le 25 août 1976. Dans les Instituts séculiers. Documents, Rome, CMIS, 1981, pp. 98-99.

(4) Ibid, 2 février 1972, p. 76

(5) Ibid, 25 août 1976, p. 98

* Sillery

UN CLIMATISEUR... POURQUOI PAS?

Par Marcelle Dalpé

Installée dans la balançoire, je me laissais bercer doucement... Je me trouvais bien et je réfléchissais à l'insatisfaction des gens. C'est étrange comme le monde n'est pas souvent content. Un jour c'est la pluie, un autre, c'est le vent, le froid, les nuages et parfois même le soleil.

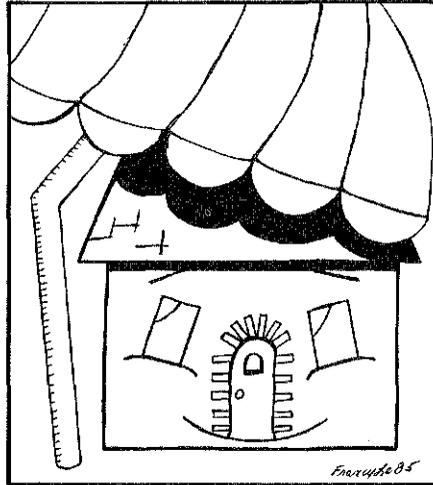
La sonnerie du téléphone me tira de ma rêverie. Au bout du fil, c'était la voix de belle-maman, histoire de me rappeler que nous sommes présents dans son cœur. Tout à coup, elle me dit: «Je pense que ton beau-père n'est pas bien, je pense même qu'il est malade, il parle de «climatiseur», il veut en acheter un... il semble sérieux, il en parle souvent... il a dû avoir l'idée en parlant avec ses «chum» au restaurant».

«Mais, belle-maman, c'est une bonne idée, lui dis-je, vous méritez bien un peu de confort... ce qui m'étonne c'est votre mari, je le croyais plus sensible au froid qu'à la chaleur...»

Elle me répond: «Je ne suis pas opposée au projet, mais on ne connaît rien à ce genre de truc, je veux qu'on s'informe très bien. Quant à se payer du luxe, on doit en avoir le profit au maximum».

«Je reconnais bien votre sens pratique et votre prudence. J'ai justement lu quelque chose sur le sujet, je vais retrouver mes papiers et vous les passer. S'ils peuvent vous rendre service...»

L'article parlait de deux types de conditionnement de l'air. L'un, système central, puissant, automatisé chargé de climatiser la maison tout entière et



l'autre, un peu plus petit, monobloc, ordinairement encastré dans une fenêtre, il ne rafraîchit que la pièce adjacente.

Si on parle du gros système, le plus pratique est la thermopompe qui sert à chauffer la maison durant l'hiver et à la climatiser durant l'été. En fait, c'est un système de chauffage. L'inversion du circuit au fréon permet, en été, d'évacuer la chaleur de la maison vers l'extérieur et en hiver, de recueillir la chaleur pour la distribuer dans la maison. Il coûtera entre quatre et cinq mille dollars.

Les climatiseurs de fenêtre sont conçus pour fournir une bonne puissance frigorifique au prix de revient le plus faible. Ils sont moins efficaces que les thermopompes mais leur fonctionnement est simplifié et bon marché. Ces appareils ne rafraîchissent qu'une seule pièce, on les installe ordinairement dans celle

qui est la plus utilisée. Ce ne serait pas réaliste d'en vouloir un dans chaque pièce. Ces appareils sont ordinairement bruyants, ce qui peut devenir agaçant à la longue. Il existe plusieurs modèles pouvant convenir à divers types de fenêtres. Cependant, les fenêtres à manivelles qui s'ouvrent vers l'extérieur ne peuvent pas admettre ces trucs à moins de changer le système ou d'encastrer le climatiseur dans le mur.

Il n'y a pas d'autres critères dans le choix d'un appareil que les besoins du consommateur. Les facteurs à considérer sont: le volume de la pièce à refroidir, son exposition au soleil, sa surface vitrée, son degré d'isolation et de protection contre l'humidité. Le vendeur conseillera l'appareil le plus adéquat.

Les modèles courants peuvent être branchés sur une prise de 110 volts et une entrée de cent ampères suffit. Les prix varient entre 350\$ et 1 000\$. Ils sont vendus dans les magasins à rayons et comme pour tout autre achat, il est sage de consulter plus d'un vendeur afin de comparer les prix, le service après vente, les garanties et la disponibilité des pièces. Il est bon de se mettre bien au courant de l'entretien. Le nettoyage périodique du filtre est indispensable si on veut que l'usage soit économique et hygiénique.

«C'est un résumé de ce que j'ai lu à ce sujet, vous trouverez le complément dans la revue, cela me fera plaisir de vous la poster. Je vous souhaite une bonne journée et bon succès dans vos projets!»

Réf.: Revue Protégez-vous

LES FINES HERBES Suite de la page 14

leurs valeurs nutritives. Quoique utilisées en très petites quantités, à la pincée ou à la cuillerée, les fines herbes constituent un apport important en vitamines et minéraux, éléments essentiels à une saine alimentation.

- Les fines herbes sont d'excellents fournisseurs de vitamine C, particulièrement le persil et l'estragon qui en contiennent deux à trois

fois plus qu'une orange de grosseur moyenne.

- Une cuillerée à soupe de persil frais fournit de la vitamine A, est riche en fer et ne contient que très peu de calories.
- « Une cuillerée à thé de basilic séché renferme autant de potassium qu'une demi-tasse de laitue iceberg.
- Une cuillerée à thé de thym contient plus de fer qu'une tasse de laitue Boston.

« Une cuillerée à thé d'origan séché apporte plus de vitamine A qu'une branche de céleri.

- Dans une diète sans sel, elles permettent de relever la saveur des mets tout en réduisant au minimum l'usage du sel ou de tout autre produit à haute teneur de sodium.

Fraîches ou séchées

Si vous avez la chance de cultiver vos herbes, un soin spécial doit

Suite à la page 19



DE L'ARTISANAT...

Je tiens par cette présente à vous féliciter pour votre acharnement à bien informer et ce sur différents sujets et domaines de notre monde actuel.

Je profite de l'occasion pour vous mentionner l'intérêt soutenu par bon nombre de nos membres qui désirent éventuellement «gober» davantage d'artisanat et de culture dans notre magazine «Femmes d'Ici».

Ceci n'est par ailleurs aucunement

une critique mais simplement une constatation d'usage après maintes approches auprès de mes amies du cercle.

Je sais que vous saurez en tenir compte.

Danielle Éthier
Cercle St-Pie-de-Guire
Région Nicolet

ET DE L'ARTISANAT...

Nous désirons appuyer la proposition

des cercles Saint-Bonaventure, St-Guillaume et St-Eugène de la région de Nicolet (revue *lévrier* 1985) demandant qu'on retrouve dans la revue au moins trois items d'artisanat variés.

Cercle de Delson, région St-Jean (16 signatures)
Cercle de St-Thomas, région Lanaudière (34 signatures)
Cercle St-Barnabé, région Richelieu-Yamaska (40 signatures)
Cercle de Norbertville, région Nicolet (22 signatures)

LES FUMES HERBES Suite de la page 18

être apporté à la cueillette. Pour préserver au maximum la saveur et la couleur des herbes, il faut les cueillir par une belle journée ensoleillée juste après (évaporation de la rosée). Si les herbes sont sales ou qu'on s'est servi d'insecticides chimiques, il est bon de vaporiser sur elles un nuage d'eau le jour qui précède la cueillette. Le lavage avant la cueillette permet un séchage plus rapide et minimise le danger d'évaporation des huiles précieuses. Il est préférable de ramasser les herbes feuillues juste avant la floraison, alors que leur saveur est à son meilleur.

Pour acheter des herbes fraîches, il faut recourir au marché local. Au cours des mois d'août et septembre, on peut s'en procurer plusieurs variétés.

Les herbes séchées sont disponibles tout au long de l'année. Vendues en sachets ou en petits pots, les prix varient selon les variétés, ainsi que d'un magasin à l'autre. Pour vous assurer la meilleure qualité au plus bas prix, magasinez. Achetez une sorte à la fois. Prenez le temps de sentir. Si vous ne reconnaissez pas l'arôme spécifique que vous recherchez, essayez une autre mar-

que ou changez tout simplement d'établissement, car là où vous êtes les stocks sont peut-être trop vieux.

Conservation des fines herbes

Les herbes fraîches, lavées, égouttées, placées dans des sacs de plastique ou des contenants hermétiques se conserveront au réfrigérateur, tout au plus trois semaines. Une conservation prolongée demande que les herbes soient congelées ou séchées.

Pour la congélation, laver, égoutter et hacher les herbes. Étendre sur une plaque et congeler. Placer dans des contenants à congélation; entreposer au congélateur. Elles se conserveront un an.

Pour le séchage, diverses méthodes sont proposées:

- Laver, égoutter et étendre sur un coton à fromage ou sur un papier. Placer sur un gril ou sur un moustiquaire, couvrir et laisser sécher deux à trois jours dans un endroit sec, chaud et aéré.
- 9 Suspendre en bouquets, la tête en bas, dans une pièce sombre et aérée. Pour protéger de la poussière, recouvrir les bouquets d'un cône de papier. Cette façon est idéale pour conserver les herbes séchées, tout l'hiver. On

peut ainsi les émietter juste au moment de s'en servir.

Une fois séchées, émietter les feuilles. Conserver dans de petits contenants de verre fermés hermétiquement. Ranger dans un endroit frais et sombre.

Conseils pratiques

- 8 Une cuillerée à thé d'herbe séchée écrasée équivaut environ à une cuillère à table d'herbe fraîche. 1/4 de cuillerée à thé d'herbe séchée écrasée convient habituellement à une recette de quatre portions.
- La chaleur intensifie l'arôme des herbes. La saveur d'une herbe pulvérisée est deux fois plus forte que la même quantité d'herbe écrasée. Si on désire des herbes pulvérisées, broyer du bout des doigts les herbes effeuillées ou écrasées au moment de les ajouter à une recette.
- 8 Employer les herbes avec discrétion. Ne pas utiliser différentes herbes dans plusieurs mets d'un même repas.
- « Le "beurre maître-d'hôtel" est un mélange de feuilles de persil finement hachées et de beurre, relevé d'un filet de citron.

Référence: Prima-France, mars 1984. Les secrets du savoir-faire, Les herbes médicinales et culinaires — Grund.



Enfin nous sommes inscrites!



C'EST LE DE MARIE

**C'est le de Marie
C'est le le plus beau:
À la Vierge chérie
Disons un chant nouveau.**

- 1- Ormons le sanctuaire
De nos plus belles fleurs
Offrons à notre mère
Et et nos coeurs**
- 2- De la saison nouvelle
On les attraits:
Marie est bien plus belle,
Plus brillants sont ses attraits**
- 3- Vierge, que to main sème
Et O! nous
Les vertus dont l'emblème
est si doux**
- 4- Fais que dans la patrie
Nous chantions jamais,
Sainte Vierge Marie,
Fa et tes bienfaits.**