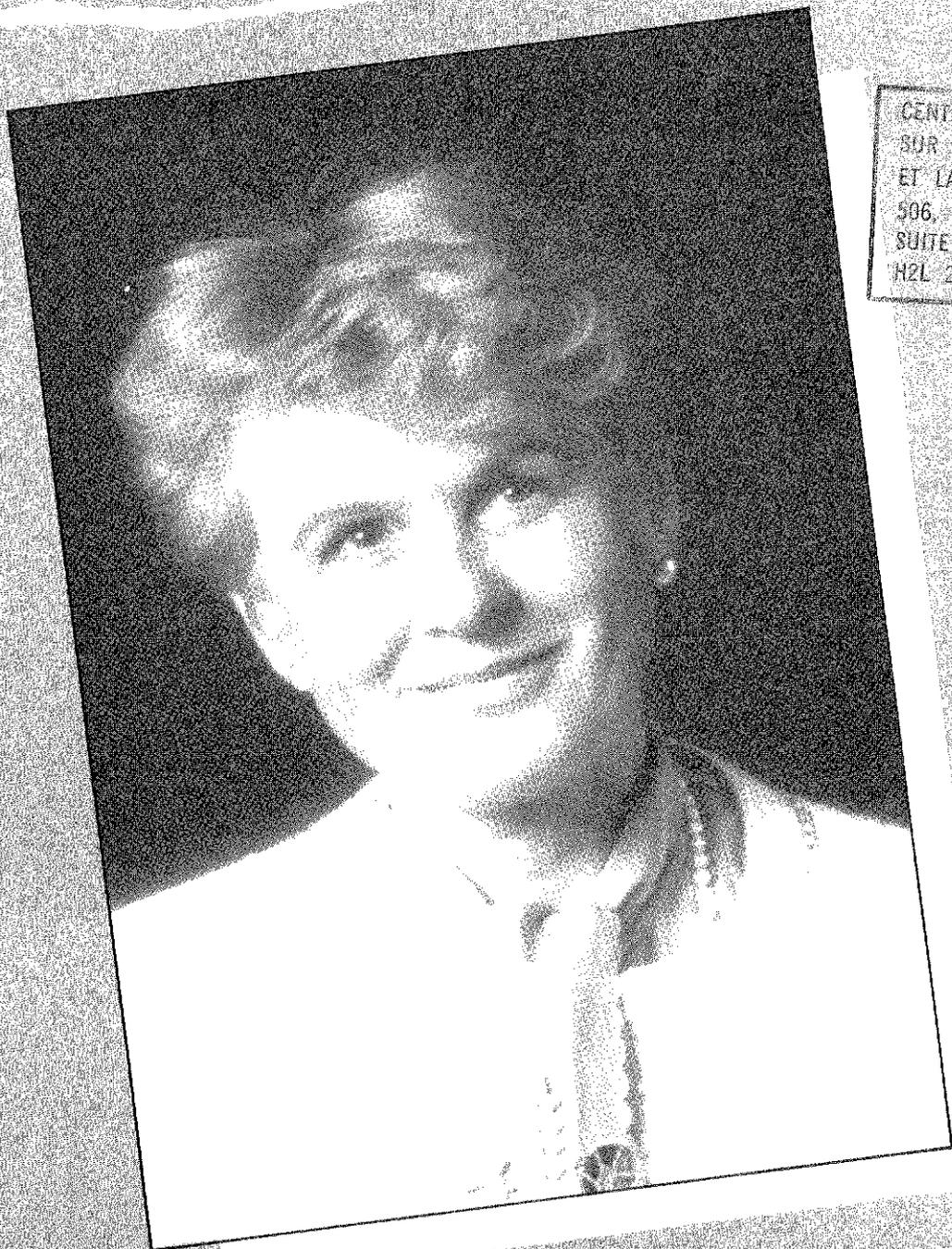


femmes d'ici

MAI 1986 » 20 » 8



CENTRE DE DOCUMENTATION
SUR L'ÉDUCATION DES ADULTES
ET LA CONDITION FÉMININE
506, EST STE-CATHERINE
SUITE 800, MONTRÉAL
H2L 2C7

LA •

• LE TOFU

LES FÊTE DES MÈRES

SOMMAIRE

Editorial Jacqueline Martin	3	LA MÉNOPAUSE Louise Dubuc	10
Billet Éliane Saint-Cyr	4	LE TOFU Pierrette Lavallée	12
Bouquins Éliane Saint-Cyr, Louise Picard	5	NAPPERONS PIQUÉS Pierrette Lavallée	14
En vrac Claire Levasseur	6	MASETJUN Marie Moore	14
Consommation Thérèse Nadeau	7	JOURNÉES D'ÉTUDE PROVINCIALES Gisèle Rocheleau	15
Action sociale Michelle Houle-Ouellet	8	J'ME DU POTENTIEL Solange Arsenault	16
Portrait Thérèse Talbot-Payeur	9	FÊTE DES MÈRES Hélène Champagne	17
Nouvelles de l'Association Michelle Houle-Ouellet, José Gauvreau	10		
COURRIER	10		

ÉQUIPE DE RÉDACTION

rédaCTRICE en chef
Louise Picard-Piton
rédaCTRICES
Éliane Saint-Cyr
Thérèse Nadeau
Claire Levasseur
Marie-Ange Sylvestre

secrétaire-coordonnatrice
Hyggyette Dalpé

COLLABORATRICES
Jacqueline Martin
Michelle Hoyle-Ouellet
Thérèse Talbot-Payeur
José Gauvreau
Louise Dubuc
Pierrette Lavallée
Marie Moore
Gisèle Rocheleau
Solange Arsenault
Hélène Champagne

page couverture
Monique Gagnon-Tremblay,
ministre déléguée à la
condition féminine
photos
Pierr» Lavallée

illustrations
Franeyne Lessard
Yves Thériault
France Malo

RESPONSABLE DU TIRAGE
Use Grstion

SERVICE DES ABONNEMENTS
Marthe Tremblay

Abonnement
1 an (00 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, Suite 200
Montréal, Québec
H2X1N6
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'Afféas.

Si mas ou une de vos compagnes ne recevez pas Femmes d'ici, communiquez immédiatement avec le Siège Social, en indiquant votre nom, votre adresse complète, le nom de votre cercle ainsi que mtre numéro d'abonnée.

Le Village Québécois d'Aqtap



ACTIVITÉS: In>im, 3 heures!

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

PRIX D'ENTRÉE (Saison 1986)

Adultes (18 ans et plus): 6,00\$
Enfants (17 ans et moins): 3,50\$

Tarif de groupe

Adultes (20 personnes et +): 5,00\$/personne
Étudiants (10 étudiants et 1 adulte): 30,00\$
Familles (père, mère et 3 enfants): 15,00\$

Accès limité pour handicapés

BDRUMMONDVILLE

PÉRIODE D'OUVERTURE

1er juin - Fête du travail inclusivement

HEURES D'OUVERTURE

10h00 à 17h00

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

INFORMATION:

Le Village Québécois d'Antan Inc.
R.R. 3, rue Montplaisir
Drummondville, Québec
J2B 7T5
Tél.: (819) 478-1441

POUR L'AMOUR DE SOI

Par Jacqueline Martin*

Depuis près de vingt ans déjà, l'AFÉAS joue un rôle d'éducation et d'action dans des dossiers diversifiés tels: pornographie, environnement, santé, politique familiale, etc... et devient l'élément novateur, la force électrisante dans d'autres, tels: femmes collaboratrices, travailleuses au foyer et reconnaissance des acquis.

Dès août 1977, notre dossier "travailleuses au foyer" tente fébrilement ses premiers pas. Nous osons réclamer que le gouvernement reconnaisse la valeur du travail de la femme au foyer en l'intégrant au régime des rentes du Québec. Nous n'utilisons pas encore le terme "travailleuse" à ce moment-là, mais nous envisageons une meilleure sécurité financière.

Cependant, les pourquoi et les comment fusent de toutes parts. Des contestations... des interrogations...

Lors du congrès d'orientation en 1981, une grande volonté d'agir se dessine et il est décrété que l'AFÉAS devra aller jusqu'au bout dans ses actions afin d'améliorer la situation de la femme au foyer. Donc, les études verront à en analyser tous les aspects: légal, social, économique et financier. De plus, une grande recherche scientifique est réalisée et vient corroborer nos dires... Notre autonomie financière? Très limitée, aucun statut légal. Nos acquis? Difficiles à négocier, mais une reconnaissance familiale.

Grande étape de sensibilisation de la collectivité! Nous et les autres...

Après mûres réflexions, vous et moi avons fait un plus ou moins grand bout de chemin. Nous nous identifions "travailleuses au foyer". Bravo! Voilà un vrai pas.

Décidées, nous consolidons et enrichissons notre position en demandant un statut de travailleuses et les

bénéfices s'y rattachant, l'inclusion au PNB. La population active, c'est nous aussi et l'intégration au RRQ comme moyen tangible et mesure directe de reconnaissance.

Un vrai statut... une vraie reconnaissance quoi!

Notre discours a vraiment évolué et progressé et c'est tant mieux pour nous.

Que dire de toutes ces représentations pour nous faire entendre. Vive notre force solidaire! Le plus stimulant, c'est que nos efforts sont récompensés, car le rapport de la Commission consultative sur le travail véhicule notre pensée et admet l'importance de reconnaître un "statut de travailleuse" à la femme au foyer et incite le comité de consultation sur la politique familiale à intégrer cette question à la politique globale de la famille.

Voilà le résultat de longs échanges répétés dans chacune de nos régions. Grâce à notre détermination et notre persévérance, nous franchissons de grands pas. C'est un gain, c'est écrit noir sur blanc. Soyons fières!

Toutefois, ne nous leurrions pas, ce n'est pas acquis...

Bon nombre d'associations féminines gardent au coeur de leurs préoccupations l'intégration au RRQ mais les modalités d'application amènent des divergences d'opinions. Alors, il faudra se serrer les coudes, faire des concessions, être prêtes à s'asseoir pour discuter.

Lors des élections, les engagements et les considérations apportés au dossier "condition féminine" par les différents paliers de gouvernements, n'offraient que peu de solutions précises. On nous courtisait mais il nous en faut plus: une place reconnue dans ce grand projet de société.



Pour ce qui est du fédéral, le ministre de la Santé et du Bien-être annonce une proposition possible d'ici la fin du mandat, soit septembre 1989. Une élection avant?... j'espère bien que non.

En ce qui concerne le provincial, le chef du parti libéral prend engagement en proposant une discussion pour obtenir consensus sur cette question.

La réalité, c'est que nous devons à nouveau dévoiler nos recommandations devant ces nouvelles autorités. Rappelons-nous leurs promesses.

Nous savons ce que nous voulons. Nos élus sont sensibles aux pressions. Ils écoutent les plus dérangeants. Passons donc à l'action!

Une constatation évidente, une grande évolution des mentalités s'est opérée et nous y sommes pour beaucoup. Il ne manque que des modifications dans les lois pouvant être effectives, par un choix politique réel. Nous sommes près du but.

En attendant notre RRQ et nos 65 ans, il nous est possible d'agir et de réagir.

D'abord, informons nos nouvelles compagnes. Les élus des autres provinces, pourquoi pas? Le fédéral a entamé avec les provinces des négociations sur un éventail de changements éventuels au régime de pensions du Canada. C'est le temps ou...

Donnons-nous une reconnaissance selon notre choix et concrétisons-la dans un REÉR, des obligations d'épargne, un compte personnel, le partage des avoirs, la co-propriété, etc. Pour le moment, c'est ce qui est à notre portée, accessible immédiatement et réalisable par soi, pour l'amour de soi!

"conseillère à l'Exécutif provincial

LA MÈRE

Par Éliane Saint-Cyr

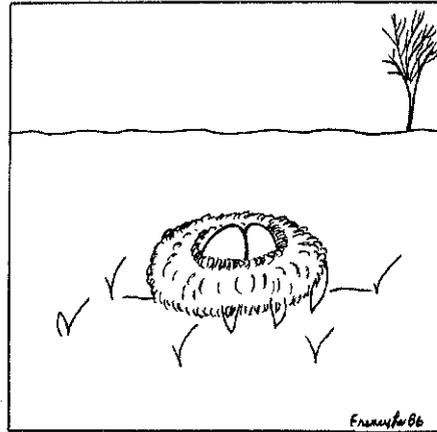
Depuis que j'ai souvenir, j'ai toujours imaginé le mot mère écrit avec une majuscule et, il me semble l'avoir toujours entendu prononcé avec dans la voix, un rien de pompeux.

À l'église, le curé exaltait la mère sainte, pleine de renoncement, d'esprit de sacrifice qui élevait une nombreuse famille, il bénissait sa générosité, lui promettait les félicités éternelles. Elle était la "vraie" mère. Il savait aussi dénoncer l'égoïsme des autres laissant entendre que la porte du ciel leur serait étroite.

À la maison, mon père choisissait ses mots quand il discutait du mérite de la mère. Il en parlait avec éloquence comme de quelqu'un de lointain, d'inaccessible, ce qui me remplissait d'inquiétude: la mère et sa femme étaient-elles deux personnes distinctes?

À l'école, la maîtresse et plus tard les soeurs nous répétaient, à nous les

petites filles, qu'il nous fallait nous préparer à devenir de bonnes mères, que nous devions nous exercer au sacrifice, au dévouement, au service



des autres car de nous dépendrait le bonheur de chacun. Et je me souviens, adolescente, d'avoir été un peu

comme une jeune athlète qui ambitionne la médaille d'or: l'oeil fixé sur l'idéal, le corps et l'esprit rompus à la discipline.

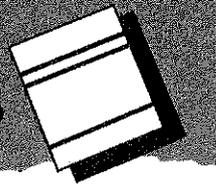
Quand je suis devenue grande et mère, je me suis rendu compte que personne ne m'avait prévenue de la solitude de la mère, de son grand isolement dans sa maison, même entourée de trois ou quatre petits. Personne ne m'avait avertie de cette fringale de parler avec des adultes pour rester adulte. Personne ne m'avait soufflé mot de la lassitude de la mère condamnée à une besogne qui est un éternel recommencement. Personne ne m'avait raconté l'angoisse de la mère face à son métier qui est de faire des adultes, non plus son désarroi devant son dénuement.

Je crois, maintenant qu'on écrit le mot mère avec une majuscule pour cacher, dissimuler, tout ce que personne ne dit jamais.!

ÉTUDE DE MARCHÉ

Ce questionnaire est un sondage (une étude de marché) que j'effectue auprès des membres de l'AFÉAS dans l'espoir que vous y répondiez en grand nombre. Comme vous êtes représentatives de la société québécoise, vos réponses m'aideront beaucoup pour la réalisation de mon projet.

- | | | | | | | |
|---|---|---|---------|---------|---------|----------|
| <p>1- Faites-vous beaucoup de couture?</p> <p>2- Quel est le premier choix de vêtements que vous aimez coudre?</p> <p>3- Le deuxième choix?</p> <p>4- Cousez-vous par obligation ou par plaisir?</p> <p>5- Cousez-vous pour vous-même ou/et pour d'autres membres de votre famille?</p> <p>6- Faites-vous beaucoup de sport de plein air?</p> | <p>7- Aimerez-vous coudre des vêtements de plein air?</p> <p>8- Quels sont vos goûts en vêtements: conservateurs ou innovateurs?</p> <p>9- Aimez-vous l'idée d'un kit en couture? (Ce qui veut dire que tout est taillé à l'avance, vous n'avez qu'à le coudre)</p> <p>10- En achèteriez-vous un?</p> <p>11- Pouvez-vous me suggérer un vêtement de plein air que vous aimeriez coudre?</p> | <p>12- Quel est le journal local le plus populaire de la région?</p> <p>13- Le lisez-vous?</p> <p>14- Dans quel groupe d'âge vous situez-vous?</p> <table border="0" style="margin-left: 20px;"> <tr> <td>21 à 30</td> <td>31 à 40</td> </tr> <tr> <td>41 à 50</td> <td>51 à ...</td> </tr> </table> <p>Retournez vos réponses à:</p> <p style="text-align: right;">Diane Marchessault
10 537 rue Tanguay
Montréal (Québec)
H3L 3G9</p> | 21 à 30 | 31 à 40 | 41 à 50 | 51 à ... |
| 21 à 30 | 31 à 40 | | | | | |
| 41 à 50 | 51 à ... | | | | | |



Par Èane Saint-Cyr

TOUT SUR LA MÉNOPAUSE

La ménopause. Voilà un mot qui porte son poids d'inquiétudes. Les femmes de quarante ans l'appréhendent avec angoisse. Les femmes ménopausées sont confrontées à des malaises, à des problèmes qui les oppressent. Toutes sortes d'opinions, de préjugés, circulent à propos de ce changement physiologique qui touche toutes les femmes. Les médecins prescrivent des tranquillisants ou ils font espérer l'arrêt du vieillissement grâce aux hormones quitte à payer d'un cancer.

Mais qu'en est-il au juste de la ménopause? Yolande Desmeules-Gaudet tente de répondre dans un tout petit livre de 72 pages: "Tout sur la ménopause". Dans douze courts chapitres, tout en incitant les femmes à se prendre en main, elle fait le tour du problème: Définition de la ménopause, ses manifestations, les opérations, les hormones, le vieillissement, la sexualité, la société devant ce phénomène et une couverture optimiste sur l'avenir.

Madame Desmeules termine son livre par un lexique qui nous aide à déchiffrer les termes souvent entendus et par une bibliographie assez élaborée qui peut satisfaire les plus curieuses.

"Tout sur la ménopause", le livre attendu, à la portée de toutes.

Yolande Desmeules-Gaudet, "Tout sur la ménopause," Les publications du Québec, 1985, 72 pages.

ÊTRE MÈRE...

L'hiver vous a malmenée? Le printemps tarde à votre goût? Vous vous sentez fatiguée de jouer votre "rôle" de mère? Alors vous êtes la lectrice idéale de "Être mère..." de Erma Bombeck et il faut vous y mettre au plus vite. D'une page à l'autre, l'auteure nous présente Catherine, Sheila, Estelle, Claire et beaucoup

d'autres qui nous ressemblent comme des jumelles. Elles sont aux prises avec leur métier de mère. Mais au lieu de nous présenter nos "siamoisés" avec pathos, Erma Bombeck a opté pour le rire. Et c'est la détente, nous rions de nos problèmes, de nous-même et c'est très sain et tonifiant. Un véritable rayon de soleil. Allez-y, essayez!

Erma Bombeck, "Être mère..." Le Jour, éditeur, Montréal, 1985, 206 pages.

Par Louise Picard

POUR UN FÉMINISME LIBERTAIRE

J'ai abordé ce nouveau livre sur le féminisme avec l'espoir que l'auteure Micheline De Sève y traiterai de nouveaux aspects de la lutte des femmes.

Malheureusement, on y reprend les mêmes thèmes et les mêmes faits que dans les autres études et essais sur le sujet. Le seul élément intéressant de ce nouveau texte sur le féminisme se situe dans le chapitre consacré au parallèle entre l'évolution du féminisme dans les pays capitalistes et dans les pays socialistes.

Pour ceux et celles qui veulent connaître le féminisme, ce document relativement court et bien fait constitue une excellente source de renseignements.

Micheline De Sève, "Pour un féminisme libéral," Boréal Express, Montréal, 1985, 145 pages.

CHRONIQUES POLITIQUES

Lysiane Gagnon est une journaliste fort populaire auprès des lecteurs et des lectrices de La Presse. Sa chronique sur la politique est généralement intéressante et agréable à lire.

Toutefois, il y a une grande différence entre lire une chronique et

en lire toute une série les unes à la suite des autres.

Ce volume qui reprend intégralement toutes les chroniques publiées depuis cinq ans perd vite de son intérêt. Les textes étant de valeur inégale, il y aurait eu avantage à faire un certain élagage.

Il aurait été beaucoup plus intéressant que l'auteure dégage certaines grandes lignes de la vie politique des dernières années et insère des passages des chroniques qu'elle avait publiées pour appuyer ses points de vue.

Lysiane Gagnon, "Chroniques politiques," Boréal Express, Montréal, 1985, 455 pages.

INDIRA GANDHI

Lors du décès de madame Gandhi, la journaliste Emmanuelle Ortali poursuivait depuis plusieurs mois ses recherches en vue de présenter une biographie de cette grande figure politique de notre temps.

Née au moment des premiers mouvements pour l'indépendance de l'Inde, Indira Nehru a la chance d'étudier à l'école du grand Tagore. Elle a connu et côtoyé le Mahatma Gandhi. Elle a aussi étudié en Europe. Intimement liée à la politique de son pays, Indira est l'assistante de son père avant de lui succéder comme Premier ministre.

L'auteure a su faire de cette biographie d'une femme exceptionnelle non seulement le récit d'une vie fertile en événements mais aussi une initiation à l'histoire de l'Inde moderne.

Ce livre bien écrit, bien documenté et de lecture agréable nous permet de mieux comprendre ce monde oriental que nous connaissons si mal et si peu.

Emmanuelle Ortali, "Indira Gandhi ou la démocratie dynastique," Flammarion, Paris, 1985, 271 pages.

MAISON AFÉAS... BRÈVE?

OBJECTIF 1985-86 fixé par les responsables régionales

100000\$

OBJECTIF atteint

8093\$

DÉCEPTION-CONSTERNATION...!

Par Claire Levasseur

PROFIL DE LA PAUVRETÉ EN 1985

À l'heure actuelle, plus de 4,3 millions de Canadiens ont des revenus inférieurs au seuil de la pauvreté, selon une étude publiée en octobre 1985 par le Conseil national du bien-être.

- Le nombre de Canadiens à faible revenu a augmenté au cours des quatre dernières années.
- Certains groupes sont plus vulnérables. La moitié des familles monoparentales dirigées par une femme vivent dans la pauvreté. Quatre femmes célibataires sur dix sont pauvres tout comme 50% des célibataires ayant moins de 25 ans.
- Les personnes âgées vivant seules ont vu leur situation s'améliorer quelque peu grâce au programme de supplément de revenu garanti.
- Le taux de la pauvreté familiale a augmenté pour la 4^e année de suite. Plus d'un enfant sur cinq était pauvre en 1984.
- En 1984, les familles dirigées par une femme déclaraient un revenu moyen égal à 55% de celui des familles dirigées par un homme.
- L'écart entre les nantis et les pauvres s'est élargi.

Voilà des données à intégrer pour comprendre nos concitoyens et les gouvernements, être critiques, cohérents et actifs en politique.

Perspectives, Conseil canadien de Développement social/ automne 1985.

L'ÉGLISE CANADIENNE

Cette revue se rappelle à nos bons souvenirs, en soulignant tout particulièrement une de ses publications, laquelle présente les textes majeurs du synode extraordinaire. Si cet événement de l'Église vous intéresse: l'Église canadienne, 1073 boul. St-Cyrille ouest, Québec, G1S4R5

DES JEUNES AIDENT D'AUTRES JEUNES

C'est parce qu'ils sont agents de transformation sociale que le gouvernement du Québec a invité les jeunes de 15 à 29 ans à s'exprimer par concours à propos des enfants mal aimés.

Plusieurs ministères ont parrainé le projet, des médias de masse diffuseront les messages gagnants (textes, photographies, affiches).

La violence, les mauvais traitements, la négligence, des abus psychologiques sont le lot de nombreux enfants chaque année au Québec. Les jeunes participants au concours nous sensibiliseront à nouveau au phénomène des enfants mal aimés. Puissions-nous ne pas y être insensibles!

Gouvernement du Québec, Ministère de la Justice/ janvier 1986.

OUI, IL EN EXISTE UN...

Il s'appelle Pro-Gam (Projet Au Masculin). C'est un service offert aux hommes qui sont, ou qui ont été, physiquement ou psychologiquement abusifs envers leur partenaire. Après quatre années d'expériences cliniques, Pro-Gam a décidé de partager son expertise en matière d'intervention en donnant une semaine de formation à la fin de février.

Formation, conférence et recherche sont des volets intégrés au travail de Pro-Gam pour intervenir auprès des hommes abusifs ou violents. Une ressource de plus pour combattre la violence conjugale: Pro-Gam, 7059 a Christophe Colomb, Montréal (Québec) H2S 2H4, tél.: (514) 270-8462.

AUTODÉFENSE, VENGEANCE... ET JUSTICE

Dans notre société, qui a le droit de punir les criminels? L'État ou les citoyens qui s'en donnent le droit?

Loin d'avoir disparu dans les pays occidentaux, l'autodéfense serait de plus en plus pratiquée. Elle serait une réponse à une défaillance de notre système pénal. Les justiciers d'un jour n'auraient pas recours à la violence par goût ou pour se venger, mais parce qu'ils se sentent vulnérables.

Pour le journaliste Laurent Laplante, "toute forme de justice privée, organisée ou non, serait un recul". Selon lui, le goût de la vengeance est fort répandu dans notre société et les médias ne seraient pas étrangers à ce phénomène. "Seuls le criminel, le motif et le contexte doivent guider le juge. La justice ne doit pas se laisser influencer par une opinion publique qui réclame sans cesse des peines plus lourdes par goût de la vengeance".

Justice/ février 1986

LA FORCE DES FAMILLES

Lors du panel inaugural de la récente conférence de l'Institut Vanier de la famille, M. Camil Bouchard a mentionné que la famille recèle plusieurs points forts. M. Bouchard est professeur au département de psychologie de l'Université du Québec à Montréal; il a cité, entre autres, quelques résultats de recherches en écologie humaine et sociale.

La maison, le voisinage, le revenu et la scolarité seraient des indices caractérisant les familles qui fonctionnent bien. Puis, d'autres indices: "l'appréciation mutuelle que se portent les membres; leur implication dans des activités communes; le recours à un style de communication ouvert, honnête; la présence inspirante d'un but partagé par tous; l'emphatie et le respect des opinions des autres; la concertation entre les parents dans le domaine de l'éducation des enfants; la capacité de résister à l'emploi du contrôle autoritaire et d'accepter la complexité inhérente à la vie en groupe; la spontanéité; la flexibilité; l'encouragement de la créativité et de l'originalité."

Transition/décembre 1985.

VOUS DÉMÉNAGEZ?

Vous avez trouvé la maison de rêve ou l'appartement idéal qui répond à vos besoins? Le quartier vous plaît, tous les services sont à la portée de la main (magasin d'alimentation, école, parc, bibliothèque, etc.)? Votre décision est prise: vous déménagez le 1er juillet.

Par Thérèse Nadeau

MAISON

Avant de conclure l'achat de votre maison, il est à conseiller de consulter une personne compétente dans le domaine tel qu'un évaluateur, un menuisier, etc.

APPARTEMENT

Le propriétaire doit avant tout vous remettre un exemplaire des règlements de l'immeuble. C'est un document qui décrit l'ensemble des règles auxquelles doivent se conformer tous les locataires de l'immeuble (ex: utilisation des espaces communs ou encore certaines règles de conduite relatives aux animaux).

Le bail écrit demeure préférable à l'entente verbale. Rappelez-vous qu'il faut toujours lire son bail en entier avant de signer et discuter avec le propriétaire des clauses qui semblent ambiguës. Vous trouvez des situations inacceptables. Vous pouvez alors consulter la Régie du logement.

LA RÉGIE À VOTRE PORTE

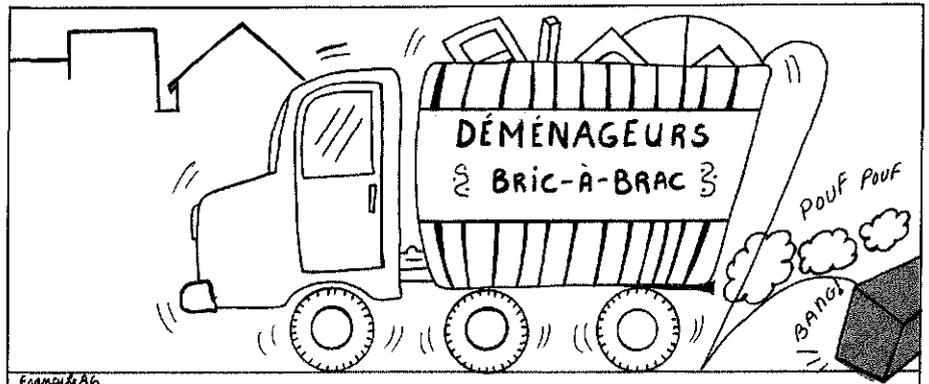
La régie a pour but d'aider les deux parties du bail à mieux connaître leurs droits, à mieux comprendre leurs devoirs respectifs et par la même occasion, à s'entendre. Ces bureaux sont à votre disposition gratuitement, pour consultation personnalisée, pour une documentation variée, simple et concise, etc.

ÉTAPE PAR ÉTAPE

Vu que déménager implique une entreprise hasardeuse et pleine d'imprévu, il est important de faire une liste de ce que vous avez à faire, même si elle est incomplète, elle vous aidera à ne rien oublier.

BIEN CHOISIR LE DÉMÉNAGEUR

Réserver au plus tôt les services d'un déménageur. De l'avis même des déménageurs, la façon la plus simple et la plus sûre d'en choisir un est de consulter les pages jaunes ou des



amis satisfaits qui vous recommandent tel déménageur. Une fois les arrangements conclus, la compagnie de transport vous fera parvenir un contrat par la poste où sont inscrits les différents services que le déménageur s'engage à rendre.

Pour éviter les mauvaises surprises on demande au déménageur de fournir une preuve de son assurance contre les avaries du transport.

ÉVITEZ LES PROBLÈMES DE DERNIÈRE MINUTE?

Afin que votre service téléphonique, l'hydro, le gaz vous suivent lorsque vous déménagez, avisez-les le plus tôt possible afin que chaque service mette votre dossier à jour.

Pour rester en contact avec vos amis, vos relations d'affaires, revues, la poste fournit gratuitement des cartes que vous pouvez leur expédier avec votre nouvelle adresse.

L'EMBALLAGE

Nous accumulons toujours trop de choses... Un déménagement est l'occasion rêvée de se débarrasser des choses inutiles.

Deux semaines avant, à moins de recourir aux services d'experts, il serait temps de commencer à emballer. Emballer soi-même ses effets? Ça vaut le coût.

Où trouver les boîtes? L'épicier du coin, les marchands de votre quartier pourront sans doute vous accommoder, sinon vous pouvez en acheter dans

une cartonnerie, les prix varient selon les formats.

LE RANGEMENT DE LA PORCELAINE FINE

Placez des assiettes ou des serviettes en papier entre vos assiettes en porcelaine quand vous les empilez de façon à éviter les éraflures. (Les vieux patrons sont utiles pour faire de l'emballage). Prêtez une attention particulière à l'emballage de vos appareils électroniques.

Identifiez chaque boîte et indiquez dans quelle pièce chacune va. Scellez-les avec du ruban adhésif bien collant pour éviter qu'elles ne s'ouvrent lors de la manipulation. Placez vos livres dans des boîtes de petit format.

Réunissez tous les articles dont vous aurez besoin en arrivant à votre nouveau domicile. Transportez cette boîte dans votre voiture afin de la récupérer facilement.

UNE FOIS ARRIVÉE DANS VOS MURS

Il est fortement recommandé, au moment même où le transporteur livre les biens à la résidence, de vérifier si tout y est. Si certains objets manquent ou sont abîmés, il faut l'indiquer immédiatement sur la fiche d'inventaire et sur la copie du transporteur.

Bonne chance!

Référence: La Régie du logement. Monsieur Claude Couture, Coup de Pouce, juin 1984.



LA SANTÉ, UN ENJEU DE TAILLE

La Commission d'enquête sur les services de santé et les services sociaux. (Commission Rochon).

Par Michelle Houie-Ouellet*

Pour nous à l'AFÉAS, la santé a toujours été une préoccupation importante. Nos nombreux sujets d'étude, publications, recherches et prises de position en ce domaine en font foi.

Ces études et recherches ont amené la formulation de propositions. Diversifiées, elles n'en permettent pas moins de dégager de grandes tendances face aux services de santé et services sociaux.

La mise en place du réseau actuel garantissant des soins gratuits à l'ensemble de la population a marqué pour le Québec un réel progrès social. Le fonctionnement du système en place n'est cependant pas sans problèmes.

Le point de vue que l'AFÉAS a présenté devant la Commission Rochon, en mars dernier, est celui des femmes. Nous avons jugé indispensable de rappeler aux membres de la Commission des situations qui ne sont pas inconnues mais qui méritaient d'être décrites à nouveau, parce que toujours actuelles.

LES FAITS

La médicalisation de la vie des femmes

Les statistiques le démontrent, les femmes sont les principales utilisatrices des services de santé. Elles consommaient en 1982, 1.44 fois plus de services que les hommes. La médicalisation des différentes étapes de leur vie a créé cette situation.

La contraception, assumée en grande partie par les femmes, en marque le début. Les québécoises, conseillées par leur médecin, adoptent des moyens de contraception très efficaces qui occasionnent des effets secondaires et commandent un suivi régulier.

La maternité, considérée comme une véritable maladie, nécessite quant à

elle une technologie obstétricale qui est devenue une fin en elle-même. Réalité à laquelle peu de femmes échappent.

Vient ensuite l'ère de la chirurgie. Le nombre d'opérations pratiquées sur les femmes est élevé, 296 823 contre 166 793 pour les hommes. Elles ne sont pas toujours nécessaires et justifiées.

La ménopause est la quatrième phase du processus. Phénomène normal, elle est mal connue. Des lacunes considérables existent en information et recherche sur la ménopause. Les médecins ne savent généralement qu'offrir médicaments et traitements hormonaux.

Avec le troisième âge, le cycle se termine. Les femmes s'y retrouvent plus nombreuses que les hommes. Leur consommation de médicaments à cette phase est effarante.

Force nous est de constater avec inquiétude qu'au cours du 20^e siècle, le cycle féminin, à partir des menstruations jusqu'à la ménopause est devenu le domaine privilégié de la médecine.(1)

La santé des femmes au foyer

Peu de données sont disponibles à ce sujet. Selon Enquête Santé-Canada effectuée en 1981 sur la santé des Canadiens, les femmes au foyer ont plus fréquemment des problèmes de santé et perdent un plus grand nombre de jours de travail pour des raisons de santé que leurs consœurs. Les études existantes permettent de constater que les troubles mentaux semblent importants dans cette population. Elles consomment des services médicaux de façon importante et ont un recours assez fréquent à des procédés qui ne sont pas sans risque: interventions chirurgicales, utilisations de médicaments du système nerveux, radiographies.

La violence dans la famille

Des efforts sont faits pour venir en aide aux victimes de violence; à l'intérieur des CLSC, des CSS et des centres hospitaliers. La violence faite aux femmes crée des besoins particuliers de ressources: intervenants (tes), centres d'hébergement. Ces ressources sont peu nombreuses et leur existence très aléatoire.

LES ORIENTATIONS A PRIVILÉGIER

Pour pallier ces situations, l'AFÉAS a signalé à la Commission Rochon qu'il est essentiel de modifier la compréhension actuelle des différentes étapes du cycle reproducteur et les conditions générales de vie des femmes manifestée par les intervenants du système de santé.

La médecine telle que pratiquée ne fait que tenir compte des symptômes ressentis sans favoriser une compréhension des causes qui provoquent cet état de fait. Cette approche n'est d'ailleurs pas exclusive aux femmes. La médecine tient peu compte du fonctionnement global des personnes et se révèle impuissante à traiter les maladies propres à notre société industrielle avancée. Les enjeux sont énormes pour le système mais doivent être pris en compte.

Comportement autonome et préventif

Notre réflexion nous amène à favoriser une prise en charge personnelle en matière de santé et à tendre vers le préventif plutôt que le curatif. Le développement de pratiques nouvelles, d'une multitude de médecines douces et de centres de santé pour les femmes vont dans cette direction.

Le système actuel ne peut refuser l'exploration de ces champs nouveaux pour le bénéfice de la population. Il

Suite à la page 17

MONIQUE GAGNON-TREMBLAY

Elle a pris sa place...

Par Thérèse Talbot-Payeur



Vous faire un portrait de madame Monique Gagnon-Tremblay ne me sera pas chose facile. Je me sens un peu subjective: elle est ma voisine depuis 12 ans, elle est devenue une amie car sa personnalité chaleureuse la rend attachante: je vous assure que plus on connaît Monique, plus on l'aime.

C'est une femme qui a tout intérêt à être plus connue, c'est pourquoi je vais tenter de vous la présenter dans les quelques lignes qui suivent. Sa profession, ses engagements peut-être l'ont placée à distance de monsieur ou madame tout le monde, pourtant elle est très disponible et dans un contact personnel ou en groupe elle est une personne très affable, accueillante, accessible, attentive et proche de ceux qui l'entourent.

Née à Plessisville, elle y poursuit ses études primaires et secondaires et obtient un diplôme du "Quirion Business Collège" de Thetford Mines. De 1958 à 69, elle est secrétaire-exécutive dans un bureau de droit notarial. En 1965, elle entrevoit la possibilité d'une nouvelle profession, tout en exerçant le secrétariat, elle s'inscrit à des cours du soir à l'Université Laval et y obtient un baccalauréat en arts, en 1969. Étudiante à la faculté de droit de l'Université de Sherbrooke, elle obtient sa licence en droit en 1972 et un diplôme en droit notarial en 1973. Depuis, elle exerce sa profession de notaire à Ascot Corner et elle est chargée de cours en droit notarial à l'Université de Sherbrooke jusqu'à son élection du 2 décembre dernier.

Son travail professionnel et ses études ne l'empêchent pas d'être engagée socialement. Elle a été présidente de son cercle local AFÉAS (Ascot Corner), directrice de son secteur et s'est impliquée comme

personne-ressource auprès des auteures du livre "Les femmes collaboratrices du mari dans une entreprise à but lucratif".

Sa compétence et sa disponibilité vite connues, elle a souvent été sollicitée pour donner de l'information dans les cercles de la région et au niveau des congrès régionaux, sur des sujets relevant de sa profession: contrats, droit successoral, ... Cette responsabilité l'a souvent obligée à franchir de bonnes distances pour porter l'information à des femmes AFÉAS.

Sa réputation débordant le milieu AFÉAS, elle a été sollicitée ailleurs: elle a participé comme juriste à la rédaction de la convention des groupes "Épargne-Femmes" de Sherbrooke. Elle est ex-membre du bureau de direction de la Corporation de l'Hôpital d'Youville de Sherbrooke, ex-directrice du Centre Communautaire juridique de l'Estrie, et j'en passe, ...

Son engagement social s'est depuis longtemps orienté aussi vers la politique:

- secrétaire du président du Parti Libéral du Québec, monsieur Jean Tétrault, 1960,
- de 1979 à 85 elle est élue membre du Conseil Municipal d'Ascot Corner, pour deux mandats,
- présidente de l'Association Libérale du comté de St-François, conseillère régionale et membre de l'Exécutif National du Parti Libéral du Québec, 1981-84,
- présidente de la sous-commission

de la "Condition de Vie des Femmes" au sein du Parti Libéral du Québec,

- candidate libérale du comté de St-François en 1981 et 85, elle est élue députée le 2 décembre 85, et nommée Ministre déléguée à la Condition féminine le 12 décembre suivant.

Je sais que depuis son élection, madame Monique Gagnon-Tremblay s'est donné comme priorité de rester représentante du milieu qui l'a élue et se donne des moyens pour demeurer en contact avec le plus de monde possible pour bien connaître les besoins et tenter d'apporter dans chaque cas une intervention pertinente. Telle est l'intention de notre nouvelle élue face à sa responsabilité de députée, responsabilité qui s'est doublée du ministère de la Condition féminine.

Là, son intérêt à défendre le droit des femmes ne fait pas de doute, elle est déjà sensibilisée à leurs besoins par son expérience. De plus son travail bénévole dans ce milieu prouve son intention d'aller plus avant dans des dossiers qui lui sont prioritaires.

Je sais Madame la Ministre, une femme forte, compétente, intelligente et capable de défendre la cause de la condition des femmes afin que dans une société plus juste, chacune ait sa place.

Félicitations Madame la Ministre, nous voulons, avec toi, faire un pas de plus.

LA MÉNOPAUSE

La ménopause, on y pense, on en parle, on la subit. Mais la comprend-on vraiment? Il est à craindre que non et les hommes qui partagent notre vie encore moins. Les membres du comité des sujets d'étude se sont livrées à une petite enquête-maison sur le sujet auprès des hommes de leur entourage. Les réponses ont de quoi surprendre. Elles sont parfois justes ou un brin fantaisistes et même, quoique plus rarement, tout simplement révoltantes: un homme nous dit que la ménopause est l'enfer pour les femmes et qu'il est juste qu'il en soit ainsi!

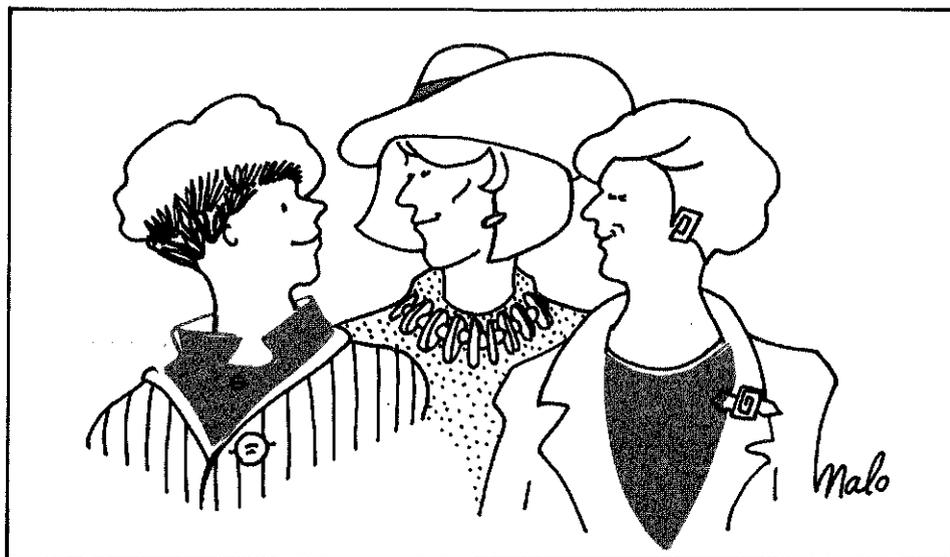
Par Louise Dubuc

Pour les hommes interrogés, la ménopause est une étape obligatoire dans la vie sexuelle de toute femme. C'est un processus psychologique (!) et physiologique qui rend la femme inféconde. Au chapitre de l'âge où les premiers symptômes se manifestent, deux tendances se dessinent: ou bien ils citent un âge très précis (correspondant probablement à l'âge où leur épouse a ressenti ses premières bouffées de chaleur) ou bien ils se cantonnent dans le vague, situant le début de la ménopause quelque part entre trente et soixante ans!

À la question "Les femmes sont-elles différentes durant cette période de leur vie?", les hommes ont répondu pour la plupart avec une certaine compréhension, teintée cependant de préjugés bien ancrés dans les esprits. Ils ont cité la peur de vieillir et les changements hormonaux qui peuvent perturber l'équilibre physique. Un répondant nous a confié que le mythe de femme-objet amenait beaucoup de femmes à remettre leur rôle en cause au moment de la ménopause.

Nous y sommes! Ce qui fait le plus peur aux femmes au sujet de la ménopause n'est pas tant le fait de devenir infertile que la peur de vieillir et de ne plus correspondre aux modèles féminins: être jeune et faire des enfants. Notre sexualité (cela ressort de notre petite enquête) est encore largement associée à la reproduction. Comme si le fait de ne plus pouvoir être enceinte avait vraiment quelque chose à voir avec notre potentiel sexuel.

Imaginons un peu une vie sans ménopause... Pas de bouffées de chaleur peut-être, mais quelle vie! De l'aurore au couchant de notre ex-



istence, être assujettie à la crainte d'une grossesse non-désirée! Et le fait de demeurer féconde, comme les hommes, toute notre vie, ne nous empêcherait pas de vieillir. Ce n'est pas la ménopause qui enclenche le processus de vieillissement, faisant blanchir les cheveux, rendant la mémoire un peu courte, etc. Imaginez un peu une grossesse à soixante ans! Non. La nature fait bien les choses.

Ce qui est bête, c'est qu'elle survient à une époque où la plupart des femmes vivent déjà leur part de changements dans leur vie. Le plus jeune enfant quitte la maison et bien souvent l'aîné nous fait grand-mère! Si on ne travaille pas à l'extérieur, on se pose des questions sur notre emploi de temps pour toutes ces années qui s'étalent devant nous. Savez-vous qu'à la ménopause, il nous reste un gros tiers d'espérance

de vie? Plusieurs font un gros ménage dans leur vie, se fixent des objectifs, changent d'horizon.

La pré-ménopause

La ménopause ne nous tombe pas dessus un beau matin sans crier gare. Elle arrive doucement, à l'instar de la puberté qui modifie tranquillement l'organisme de la fillette pour le rendre apte à la reproduction. Une femme attentive à son corps saura déceler les signes avant-coureurs. Les symptômes de la pré-ménopause peuvent survenir à partir de 35 ans, ce qui ne veut pas dire que toutes les femmes commencent à avoir des problèmes à cet âge-là.

Yolande Desmeules-Gaudet, auteure de la brochure "Tout sur la ménopause", publiée dernièrement par le Conseil du Statut de la Femme, s'est consacrée depuis plusieurs années à ce sujet. Elle nous confie:

"Il importe de voir, morphologiquement, de qui on tient dans sa famille. On a de bonnes chances de connaître le même genre de ménopause que notre mère. Si on ressemble davantage à notre grand-mère, alors c'est de ce côté qu'il faut regarder. L'hérédité joue un grand rôle."

"Il faut que chaque femme sache qu'elle possède un équilibre hormonal unique en son genre. Pas une femme ne vit sa grossesse de la même façon. Certaines ont mal au coeur pour mourir et d'autres ne ressentent rien. Il y a des femmes très mal en point lors de leurs menstruations, d'autres qui les sentent à peine. La ménopause, c'est pareil. C'est pourquoi il faut connaître son corps et écouter ce qu'il nous dit."

"Ce ne peut pas être votre ménopause, vous êtes trop jeune"

Les femmes rencontrent souvent des problèmes lorsqu'elles vont voir le médecin pour leur ménopause. C'est qu'ils ont un modèle en tête. Si on n'y correspond pas, ce n'est pas normal. Ce modèle consiste à éprouver des bouffées de chaleur et à ne plus avoir de menstruations, le tout entre quarante-huit et cinquante-deux ans.

"À partir de trente-cinq ans le système hormonal commence à subir de petites modifications", explique Mme Desmeules-Gaudet, "et les médecins n'identifient pas la préménopause. Ils vont soigner la femme pour l'insomnie, la fatigue, la dépression, les os, ils vont la soigner en petits morceaux au lieu de voir que globalement, c'est la déficience hormonale qui s'installe."

Les médecins disent aux femmes: "Ce ne peut être votre ménopause, vous êtes trop jeune." Il y a des femmes qui se font dire cela à quarante-huit ans!

La formation médicale

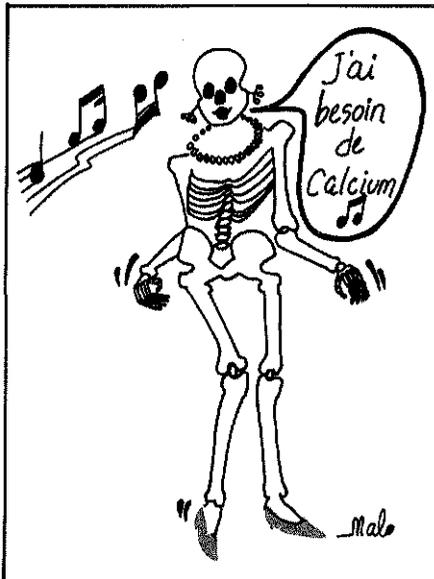
Dans les facultés de médecine, on commence seulement à parler de préménopause. À l'Université Laval, les étudiants reçoivent maintenant quarante-cinq heures de cours sur la ménopause, au lieu de quelques trois heures dont bénéficiaient leurs prédécesseurs.

Lors d'un récent congrès de gynécologie à Québec, un médecin, dans son allocution, a prévenu les congressistes qu'au Québec il se passait des choses bizarres. Les femmes, grâce à un cours (il voulait parler du programme Odysée) en savaient plus long que les médecins eux-mêmes!

L'ostéoporose

Dans ce programme Odysée, on traite longuement d'ostéoporose, affection survenant à la ménopause. Qu'est-elle au juste? L'ostéoporose consiste en une perte de tissu osseux rendant l'os plus léger et plus fragile. "Selon les statistiques actuelles, environ deux femmes ménopausées sur trois présentent une diminution significative du tissu osseux. Environ une femme sur quatre subira une fracture de la hanche, de l'avant-bras ou d'une vertèbre après soixante ans, à cause de l'ostéoporose."⁽¹⁾

Le problème avec l'ostéoporose, c'est que le diagnostic est difficile à poser avant... qu'elle n'ait atteint un stade avancé. Le squelette doit avoir perdu à peu près 30% de son minéral (le calcium) pour qu'on puisse déceler des traces d'ostéoporose sur les radiographies... Ce qu'il nous reste à faire? Prévenir!



le calcium

Les femmes minces, au teint clair et de petite stature devraient particulièrement se méfier de l'ostéoporose. Les anovulants, une diète riche en viande rouge, la cigarette, l'alcool et les anti-acides sont parmi les éléments qui ont un effet négatif sur le calcium de notre organisme... et le calcium, c'est un peu l'antidote de l'ostéoporose! Il faut donc s'assurer d'en consommer en quantité suffisante. L'apport calcique doit correspondre aux besoins. La quantité de calcium recommandée quotidiennement passe de 800 à 1400 milligrammes après trente-cinq ans. Boire du lait, manger des fromages à pâte sèche et autres aliments riches en calcium: légumes verts, noix, etc.

- Faire de l'exercice régulièrement. Même la marche peut être bénéfique. Il est préférable de pratiquer un sport "debout".
- Cesser de fumer et éviter de consommer de trop grandes quantités d'alcool.
- Boire de l'eau et éviter les colas.
- Éviter de consommer trop d'aliments riches en protéines, tel que la viande de boeuf.
- Il est recommandé de s'exposer à la lumière du soleil car il fournit de la vitamine D qui contribue à une bonne absorption du calcium.

Le rêve de Mme Desmeules-Gaudet

Yolande Desmeules-Gaudet caresse un beau projet: créer un centre d'information sur la ménopause. Un lieu qui servirait de carrefour d'échange, où les femmes pourraient échanger entre elles, recevoir de l'information, parler de leur vécu, de leurs peurs. Pour elle, le gros manque, c'est l'échange entre femmes.

Depuis les années qu'elle s'informe (et informe!) sur la ménopause, Mme Desmeules-Gaudet a accumulé beaucoup de documentation qui dort sur sa table. Elle n'est pas la seule dans cette situation. Une cinéaste de l'Office National du Film, qui a tourné un film sur le sujet, ne sait plus quoi faire des piles et des piles de documentation pertinente qu'elle a amassée.

La "Maison de la ménopause"; cela sonne un peu comme "La petite maison dans la prairie", mais ce serait tellement plus enrichissant pour les femmes de pouvoir bénéficier d'un tel centre!

C'est qu'il y a tant à apprendre. Prendre le contrôle de notre corps, cela demande une véritable connaissance de notre organisme et de ses mécanismes. Pour avoir un bon dialogue avec notre médecin, décider de l'opportunité d'un traitement hormonal, il faut être renseignée. Saviez-vous qu'une femme qui se fait enlever les ovaires subit, quelque soit son âge, une ménopause brutale avec tous les inconvénients que cela suppose?

Non, le projet de Mme Desmeules-Gaudet n'est pas fantaisiste. Il correspond à un véritable besoin chez les femmes en général que chez les membres AFÉAS. Elle est bien placée pour le savoir, puisqu'elle en est une!

(1) Tout sur la ménopause, Y. Desmeules-Gaudet, CSF, Québec, 1985.

LE TOFU

Consommé en Asie depuis des millénaires, ce n'est qu'au début du siècle que le tofu traversa le Pacifique pour s'installer en Amérique. La lenteur avec laquelle le tofu s'est implanté sur nos marchés étonne ceux qui se sont laissés gagner par les qualités de cet aliment.

Par Pierrette Lavallée

Voyons ce qu'est le tofu. Issu de la fève de soya, dont la culture est de plus en plus répandue en Amérique, il consiste en un fromage à saveur douce. Ce produit, qui se présente sous la forme d'un bloc, a une texture qui ressemble à celle du fromage ricotta pressé.

Le tofu peut avantageusement remplacer la viande et le poisson ou entrer dans la composition de délicieux desserts. Il n'impose jamais son goût; au contraire, il a l'avantage d'absorber les saveurs et les assaisonnements des aliments auxquels on l'ajoute.

Qualités nutritives du tofu

Le tofu est une substance nutritive, riche en protéines et pauvre en calories (72 cal. par 100 gr. de tofu), qui ne contient aucun cholestérol. Ce qui en fait un aliment de choix en ce siècle où les maladies cardiovasculaires, le diabète et l'obésité font de grands ravages.

Sortes de tofu

Vendu autrefois dans les épicerie orientales seulement, on le retrouve aujourd'hui dans la plupart des comptoirs réfrigérés de nos supermarchés, dans les magasins d'aliments naturels ou dans certaines fruiteries et légumeseries.

On peut l'acheter nature, aux herbes et aux légumes; emballé sous vide dans des sacs de plastique ou trempant dans l'eau dans des contenants de 450-500 grammes. Son prix est d'environ 1.50\$ le 450 gr., suivant la variété. Sa texture caoutchouteuse aura une consistance moyennement ferme, ferme ou très ferme selon le coagulant employé dans sa fabrication ou la recette du fabricant.

Pour s'assurer de la fraîcheur du tofu, on doit observer sa couleur qui sera d'un blanc crème clair, ainsi que la date indiquée sur l'emballage.



Pierrette Lavallée

Conservation du tofu

Le tofu se conserve dans l'eau, au réfrigérateur, durant environ une semaine à dix jours, à condition de changer l'eau tous les jours ou tout au moins tous les deux jours.

Le pain de tofu que vous achetez baignant dans l'eau, dans des contenants de plastique, se conservera de huit à dix jours dans son emballage initial. Une fois le contenant ouvert, il faudra changer l'eau tous les jours et le consommer au cours de la semaine.

Emballé sous vide, le tofu gardera sa pleine fraîcheur en moyenne trois ou quatre semaines. Une fois le contenant ouvert, il faudra respecter les règles de conservation, pré-citées, et l'utiliser dans les huit à dix jours qui suivront.

Plus un tofu est frais, plus il est savoureux. Il est donc préférable de le consommer dans les plus brefs délais, car même s'il se conserve dans l'eau pour un certain temps, il

perd de la saveur. Pour une conservation prolongée, mieux vaut le congeler.

Congélation du tofu

On recommande de congeler le tofu afin de lui conserver sa fraîcheur et ses valeurs nutritives. La congélation aura même un effet bénéfique sur la qualité des protéines du tofu. Celui-ci met douze heures à congeler et la période de congélation ne devrait pas dépasser trois mois.

Une fois congelé, le tofu perdra sa blancheur coutumière pour devenir d'une teinte brunâtre. Il redeviendra d'un beige pâle, une fois décongelé. Sa texture sera légèrement modifiée et ressemblera à celle d'une éponge, le rendant par le fait même plus absorbant.

Moins un tofu à congeler contiendra d'eau, meilleur il sera. Ce qui n'empêche pas de mettre au congélateur un contenant de tofu, tel qu'acheté au magasin.

Décongélation du tofu

Placez le tofu congelé dans un récipient, couvrez-le d'eau bouillante et laissez reposer dix à quinze minutes. Pour un service plus rapide, coupez le pain de tofu en deux ou trois morceaux à mesure qu'il ramollit.

Une fois décongelé, rincez à l'eau froide. Pressez délicatement le tofu entre les paumes de vos mains et vous voilà prête à le cuisiner. Le tofu décongelé dore merveilleusement bien dans l'huile et sa texture se compare à du boeuf haché une fois cuit. Il est délicieux dans les sauces, les soupes et remplace avantageusement le poulet dans les mets chinois.

Il est important de savoir que lorsqu'une recette demande une quantité de tofu congelé, cette quantité a été calculée avant la congélation.



Lorsque le tofu est sur le point de se gâter, il rosit légèrement; il suffit alors de le faire mijoter quelques minutes pour lui redonner sa fraîcheur. Voici comment: déposez le tofu, entier ou

en cubes, dans une casserole; couvrez d'eau et portez à ébullition; réduisez la chaleur et mijotez de 3 à 4 minutes. Une cuisson prolongée durcirait le tofu, à moins que ce soit ce que vous vouliez. Retirez de la casserole avec une écumoire et laissez égoutter sur une serviette propre. Consommez immédiatement.

Si le tofu prend une odeur rance ou s'il vient à sentir la levure, il faut le jeter.

Comment apprêter le tofu

Il existe mille et une façons de l'apprêter: en salade, en purée pour sandwich, en trempettes pour légumes ou fruits, dans les soupes et les sauces, dans la composition de croquettes, végé-pâtés, mets en casseroles et bien sûr dans les desserts.

Pour vous mettre en appétit, jetez un coup d'oeil sur les recettes suivantes:

TOFU DÉCONGELÉ SERVI EN AMUSE-GUEULE

- 450 g. (1 livre) de tofu congelé, décongelé et égoutté
- 250 ml (1 tasse) de farine non blanchie
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel
- 0,5 ml (1/8 c. à thé) de poivre
- 5 ml (1 c. à thé) d'aneth frais ou séché
- 1 oeuf
- 60ml (1/4 de t.) de lait
- Quelques gouttes de sauce piquante
- Huile à friture.

Tailler le tofu en cubes ou en tranches de 1 cm (3/8 po.) d'épaisseur. Mêler la farine et les assaisonnements. Dans un autre bol, battre l'oeuf, y ajouter le lait et la sauce piquante. Chauffer l'huile dans un poêlon épais; passer le tofu dans la farine, puis dans le mélange à l'oeuf et, de nouveau, dans la farine. Faire frire environ 3 minutes de chaque côté. Temps de préparation: 20 minutes.

Variante: Présentez en trempette avec une sauce aux fruits de mer relevée de raifort.

SOUPE À L'OIGNON AU TOFU (*)

- 4 gros oignons tranchés minces
- 3 c. à soupe (45 ml) huile de tournesol
- branches de céleri coupées en petites tranches minces
- 12 onces (360 g) tofu coupé en dés
- 1 c. à soupe (15 ml) moutarde sèche

- 1 c. à soupe (15 ml) poudre d'oignon
- 2 c. à soupe (30 ml) concentré de bouillon de légumes
- 2 c. à soupe (15 ml) graines de céleri (facultatif)
- 1 c. à café (5 ml) paprika (facultatif)
- 1/2 c. à café (2 ml) poivre (facultatif)
- 2 pintes (2 1/4 litres) eau.

Mode de préparation:

1. Sauter les oignons dans l'huile de tournesol jusqu'à transparence.
2. Ajouter tous les ingrédients et cuire à feu moyen pendant 20 minutes.
3. Saler au goût.
4. Servir avec fromage Parmesan râpé. (6 à 8 portions.)

TARTINADE AUX OLIVES ET AUX NOIX

Savoureuse sur des craquelins, cette tartinaade est tout simplement délicieuse grillée au four sur une tranche de pain. Pour en faire ressortir toute la plénitude, préparer la veille et garder au froid.

- 8 onces (225 g) de tofu, émietté
- 10 olives (vertes ou noires), dénoyautées
- 1/3 de tasse (80 ml) de noix coupées en moitiés
- 11/2 once (40 g) de fromage à la crème de type Philadelphia
- Quelques gouttes de sauce Worcestershire
- 1 petite gousse d'ail, émincée
- 3 ou 4 cuil. à soupe (de 45 à 60 ml) de jus d'olive ou de cornichon à l'aneth ou de bière.

Battre tous les ingrédients au mélangeur jusqu'à obtention d'une texture homogène. Pour faciliter le processus, gratter les côtés de la jarre à l'aide d'une spatule en caoutchouc. Ajouter, au besoin, plus de jus ou de bière, pour une consistance onctueuse, facile à tartiner. Réfrigérer au moins une heure, pour que les saveurs puissent se combiner. Donne environ 11/4 tasse (310 ml). Préparation: 10 minutes, plus 1 heure de réfrigération.

PAIN AUX BANANES

- 1 à 2 bananes écrasées
- 125 ml (1/2 tasse) tofu brisé
- 125 ml (1/2 tasse) d'huile
- 125 ml (1/2 tasse) miel
- 60 ml (1/4 tasse) germe de blé
- 1 à 3 c. à table de lait
- 112 c. à thé de sel
- 1 c. à thé de vanille
- 375 ml (11/2 tasse) noix de coco râpée
- 375 ml (11/2 tasse) farine
- 2 c. à thé poudre à pâte
- 1/2 c. à thé soda à pâte.

Mélanger les 8 premiers ingrédients. Ajouter 1 c. à thé de vanille, les ingrédients secs et bien brasser. Mettre dans un moule graissé et enfariné. Cuire au four à 325F, 1 heure environ ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du pain en ressorte propre.

* Recette "La magie du tofu de Yvon Tremblay

Référence:

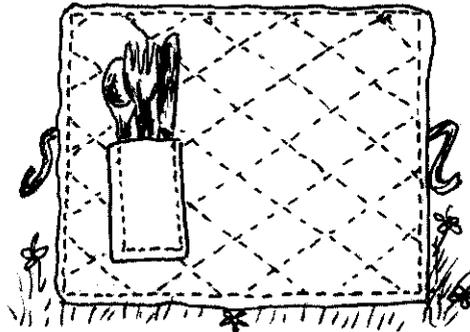
- Cook with tofu de Christian Clarke
- La magie du tofu de Yvon Tremblay, Ed. Stanké
- Délicieuses recettes au tofu de Mary Anna DuSablon

NAPPERONS PIQUÉS

Pierrette Lavallée

Avec des retailles de drap et un peu d'imagination, vous pouvez confectionner de jolis napperons qui sauront agrémenter vos dîners à l'extérieur.

1. Taillez deux morceaux de drap et un morceau de mousse de polyester.
2. Endroit sur endroit, la mousse de polyester par dessus, cousez autour en laissant une ouverture pour retourner.
3. Retournez et cousez l'ouverture à la main.



4. Piquez votre propre motif. Inspirez-vous du dessin du tissu pour orienter les piqures et personnaliser votre travail.
5. Taillez une petite pochette pour mettre les ustensiles et la serviette. Coudre sur la partie gauche du napperon.
6. Ajoutez des attaches qui permettront de rouler les napperons pour les emporter en pique-nique.

Grandeur moyenne d'un napperon: 12 pouces x 18 pouces (fini).

MAI ET JUIN

La nature se renouvelle

À l'AFEAS nous renouvelons nos cartes de membres

- Consciente que
 - plus une association possède de membres
 - plus cette association est représentative de la société et
 - plus nos dirigeants(s) sont prêts(es) à l'écouter
- Donc moi je **RENOUVELLE** ma carte de membre AFEAS

Parce que

- L'AFEAS me permet d'émettre mes opinions (Madeleine)
- L'AFEAS a besoin de mon soutien financier (Lucille)
- L'AFEAS j'y crois, j'y reste (Thérèse)
- Je veux participer à l'avancement du dossier des travailleuses au foyer (France)

Les objectifs de l'AFEAS me rejoignent (Berthe)



Les dossiers AFEAS m'intéressent (Louise)

- J'ai compris l'importance de la solidarité (Pierrette)
- Je veux ma revue (Cécile)
- J'aime la vie AFEAS (Claire)
- Le statut de travailleuses au foyer me tient à cœur (Micheline)
- Je veux aider mon cercle à mieux démarrer en septembre (Chantal)
- L'AFEAS m'a aidée à devenir autonome (Céline)
- L'AFEAS a rompu ma solitude (Marguerite)
- Les activités de mon cercle me plaisent (Annette)
- À l'AFEAS, l'expérience des autres m'aide (Carole)
- L'AFEAS débat aussi la cause des travailleuses à l'extérieur (Lucie)
- Les politiques familiales m'intéressent (Ghyslaïne)

JE RENOUVELLE MA COTISATION

Parce que: _____

Date: _____

Nom: _____

Tél.: _____

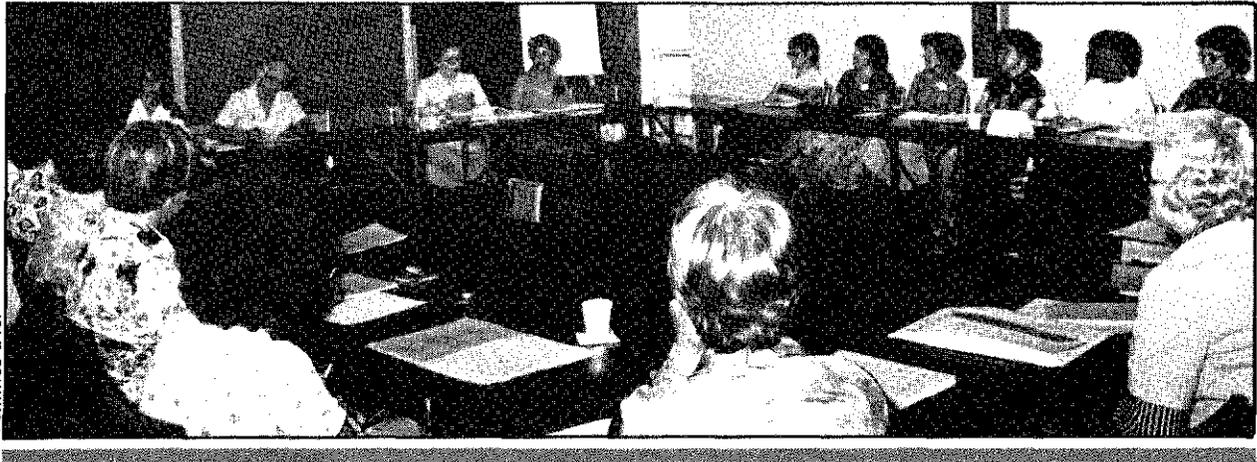
Adresse: _____

Cotisation: 18\$

Cercle: _____

N.B.: Pour remettre à ton cercle

JEP OU JOURNÉES D'ÉTUDE PROVINCIALES



Femmes d'ici

En mai de chaque année, l'assemblée générale régionale élit les membres de son conseil d'administration. Ces dernières choisissent les responsables des comités. Élues heureuses... jusqu'au moment où identifiant ce qui leur arrive, ne seront plus qu'heureuses élues. Heureuses élues devant les dossiers à étudier, les actions à réaliser, les responsables locales à informer et former. Pour les sécuriser (et les retenir au poste) on les informera de la tenue des JEP. Si vous êtes de ces élues, vous serez invitée à participer aux journées d'étude provinciales. Analysons ensemble ces JEP.

Par Gisèle Rocheleau*

DES JEP POUR LES BESOINS DE L'AFÉAS

L'AFÉAS est un organisme d'éducation et d'action. Afin de réaliser ses buts, l'AFÉAS a besoin de responsables aptes à réaliser les fonctions et rôles selon les règlements votés par l'Association. L'AFÉAS a donc créé ces JEP afin de rendre aptes ses responsables régionales.

L'AFÉAS a une ligne de pensée et d'action qui s'adapte aux exigences de la société et des femmes qui la composent. Les JEP deviennent un moyen de connaître et d'ajuster cette ligne de pensée et par là d'affermir les liens de solidarité entre les responsables indispensables pour atteindre les buts de l'AFÉAS.

DES JEP POUR LES BESOINS DES RESPONSABLES

Pour accomplir efficacement une fonction et un rôle, il faut connaître et comprendre le sens de la fonction et du rôle à accomplir. La responsable ressent le besoin de s'informer, d'apprendre des moyens pour appliquer ces fonctions et rôles. Pour les responsables régionales, les JEP deviennent un moyen d'obtenir une réponse à ces besoins.

UNE CONDITION ESSENTIELLE POUR PARTICIPER AUX JEP

Se préparer est une condition essentielle pour comprendre l'objet des JEP et participer efficacement. Comment le faire?

- 8 lire les programmes: objectifs, activités;
- écrire ses interrogations personnelles;
- « lire les documents concernant les programmes: constitution, documents de la commission et des comités, rapports de la responsable précédente, préciser ses interrogations personnelles;
- « participer à la rencontre régionale qui précède les JEP (de plus en plus les régions organisent ces rencontres) ou tout au moins questionner sa présidente régionale pour s'informer de ce que sont les JEP, comment ça se passe, qui y participe. Ré-écrire ses interrogations: ceci devient les attentes des JEP.
- organiser sa participation aux JEP: cueillette des documents et instruments demandés, des feuilles vierges 8 1/2 X 11, crayons, liste d'attentes; prévoir le transport;

écrire des consignes d'usages à l'intention de la famille.

LES RESPONSABLES PROVINCIALES DES JEP

Ce sont des membres des comités provinciaux. Elles auront été choisies par le conseil provincial à cause de leurs compétences, de leur capacité à retransmettre des informations, à élaborer et animer des contenus en tenant compte des besoins de l'Association et des membres.

LES LIMITES DES JEP

Les responsables régionales et provinciales misent beaucoup sur les JEP. Les attentes des participantes et des formatrices doivent tenir compte des limites suivantes des JEP.

Le temps: les sommes disponibles ne permettent que deux jours. Il faut dans ces deux jours donner et prendre l'essentiel en regard des fonctions et rôles de chacune. Il faut voir ces deux jours comme une initiation.

Les participantes aux JEP: se sentent concernées à des degrés divers par les objectifs et activités. Il est extrêmement important que les régions s'assurent que les responsables ont eu un minimum de préparation et que

Suite à la page 19

J'ME CHERCHE DU POTENTIEL

& /ɪjKte est un mono/ague quia été écrit pour être dii. A vous de /inter-préter chacune à votre manière.

Par Solange Arsenault

Y as-tu quelqu'un qui a vu mes lunettes, je regarde partout puis j'vois rien, les aurais-tu empruntées Jeannette pour faire tes mots croisés ce matin? Bon, ben tant pis, d'ailleurs pour chercher ce que je veux trouver dans le noir, caché ben loin comme au fond d'un tiroir j'ai pas besoin de mes lorgnettes. Pensez pas que je fais tout ce train là pour des bagatelles, j'vais vous l'dire ce que je cherche, j'me cherche du potentiel. Imaginez-vous pas surtout que je suis partie sur mes grands chevaux depuis que je m'intéresse à la psychologie, ah non!... ça fait longtemps que je m'interroge tout haut, pour savoir ce que je pourrais bien faire du reste de ma vie, puis pour ça ben... ça m'prend du potentiel.

C'est vrai hein Jeannette que j'en avais du potentiel quand les enfants étaient petits, je cuisinais, je reprisais, je faisais même le ménage en dessous des lits, mais depuis qu'ils sont partis, mon potentiel a foutu le camp lui aussi.

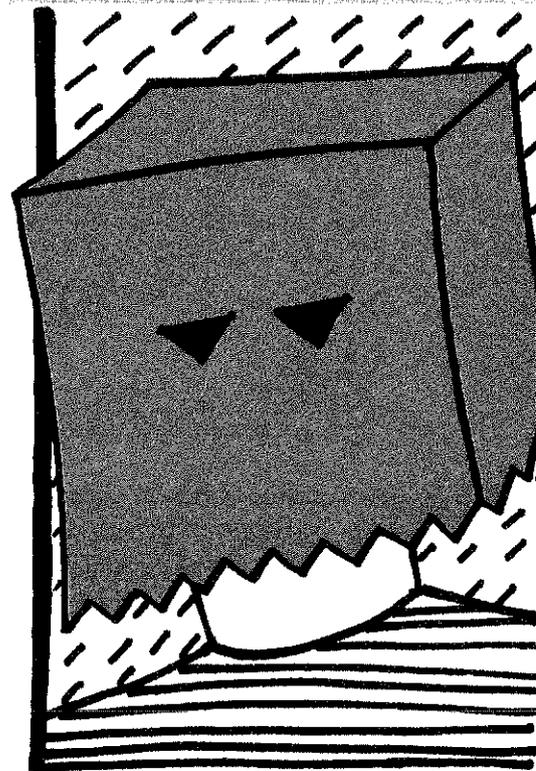
J'ai beau chercher partout à quatre pattes dans ma maison puis fouiller dans tous les coins de mon complexe de Cendrillon, je retrouve juste l'ombre de mon vieux potentiel, surtout quand j'lave la vaisselle. Où est-ce qu'il est mon potentiel... Jeannette, viens m'aider... À quelle place que je suis rendue donc là. Ah bon! C'est pas dans le garde-robe que je vais le trouver, ça c'est certain... quoi? qu'est-ce que tu dis? Non, non, moi, avoir du potentiel de bureau avec des machines à écrire électriques... voyons donc. Je suis juste bonne sur des vieilles dactylos. J'suis pu une jeunesse, tu sais ben. Tiens, la preuve... J'ai essayé d'écrire sur ça

l'autre jour, ben, figure-toi que pendant que moi j'faisais le geste de la main pour pousser le charriot d'un bord, lui y partait tout seul de l'autre bord. Tu m'vois dans un bureau, j'aurais l'air de faire des bye bye à tout l'monde, pis comment tu veux que j'apprenne ça, nerveuse comme je suis. Pis oublie pas Jeannette que ma mémoire tombe avec le reste. La vérité aussi... c'est que j'aimerais pas faire du travail de bureau.

J'ai une ben meilleure idée que ça... je vais écrire à mon gars, lui y fait des recherches à l'université dans ('infiniment petit, peut-être ben qu'y pourrait m'aider à trouver quelque chose dans l'infiniment gros. Ah non! je suis aussi ben de chercher ça toute seule, parce que mon gars pourrait m'arriver avec un bonhomme de 350 livres, puis me dire avec un beau sourire: "tiens maman... j't'aî apporté du potentiel pour vivre." Ben, j'en veux pu du potentiel comme ça dans ma maison, ça prend trop de place dans un salon, puis d'ailleurs, on dirait que j'ai pu le goût de recommencé à laver des chaussons puis des caleçons, surtout qu'avec mes lunettes (quand je les retrouve) je vois les choses deux fois plus grosses qu'elles sont.

J'aimerais ça me trouver du potentiel juste pour moi, du potentiel de tête là... qui aurait l'air plus intelligent que moi, qui passe mes jours à perdre mon temps. Tu sais Jeannette, j'ai toujours eu l'âme d'une artiste, j'oublie de payer mes comptes de téléphone, j'me souviens jamais d'la fin du mois, puis on dirait que l'argent pis moi, on fait pas bon ménage. C'est vrai que j'devrais pas dire ça, parce que de l'argent, j'en ai pas eu ben ben gros à moi dans trente ans de mariage, ça fait que... j'ai pas pu apprendre.

Il me semble que j'aimerais ça reprendre des cours de piano comme quand j'étais petite, puis je pourrais étudier le violon pour jouer des petits rigodons, je pourrais peut-être aussi pratiquer des affaires qui m'attirent, comme dessiner, sculpter, écrire... en même temps je profiterais de mes cinquante années pis j'arrêteraient de m'ennuyer, et qui sais... un jour ça pourrait peut-être me payer. Oui... ça ben du bon sens. Aie Jeannette! cherche pu pour moi, je viens de retrouver mes lunettes à côté d'la boîte de sel, pis en même temps, je viens de mettre la main sur un tas de potentiel, viens m'aider à démêler tout ça, je pense que mon potentiel est là, puis j'le vois en gros à part de ça.B



FÊTE DES MÈRES

consécration de l'esclavage

C'est à dessein que j'ai choisi un titre accrocheur car je voudrais partager mes réflexions sur cette journée très commerciale et déculpabilisante aussi pour la famille... sauf pour celle qu'on fête.

Par Hélène Champagne

Je m'explique: quand la mère a été au service des siens pendant 365 jours (repas, entretien du linge, ménage, réconfort moral, conseil judicieux) et qu'eux n'ont pas fait grand chose pour elle en retour, il se développe naturellement en eux un sentiment de culpabilité; on se sent "en dette", après tout on n'est pas des ingrats! Oh, il nous traverse bien l'esprit qu'il faudrait trouver un moyen de lui témoigner notre appréciation mais on a tant de choses à penser...

C'est là qu'intervient la sublime occasion: la fête des Mères! Poussé par la publicité, tous ensemble, on se précipite dans les magasins pour "acheter" en vitesse l'OBJET qui dira à maman notre gratitude et surtout nous débarrassera du sentiment de culpabilité qui nous hante. Ouf! quel soulagement! Alors, libéré, on peut entreprendre, dans les mêmes conditions, une autre année de confort et de quiétude.

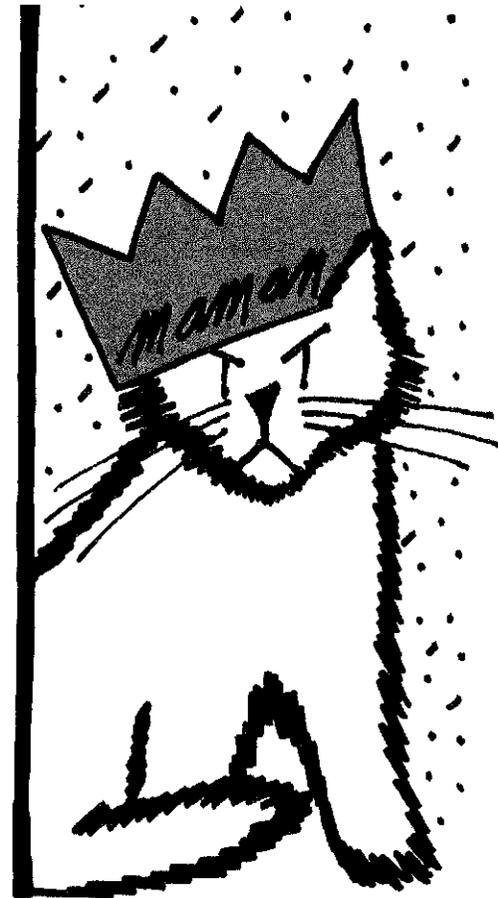
Voilà des faits un peu crus pour ne pas dire un peu cruels.

La maman chatte se donne à ses petits 24 heures par jour après leur

naissance (elle leur fait même une toilette intime à laquelle je ne saurais me résoudre) mais au bout de 4 mois c'est fini! Les chatons se nourrissent et s'arrangent tout seuls! La mère redevient chatte et reprend sa vie de chatte.

Pourquoi la mère humaine resterait-elle mère toute sa vie? Pourquoi demeure-t-elle pourvoyeuse de ses rejetons alors même qu'ils sont devenus plus grands et plus forts qu'elle? Comment les enfants peuvent-ils réclamer à grands cris leur indépendance et continuer à voir leur mère comme une servante?

La véritable "fête des Mères", à mon avis, serait celle qui consacrerait le terme (la fin) de son rôle de mère et rétablirait la femme dans son intégrité de personne humaine. On fête quand le travail est terminé! On remet le diplôme après l'examen, on décerne les médailles une fois la victoire acquise! La réinsertion dans la vie normale serait objet de réjouissances. Finis alors les services rendus à sens unique! Ainsi que les locataires d'un même appartement se divisent les tâches et les respon-



sabilités, chaque membre de la famille assumerait sa part, en adulte.

Attention! Qu'on me comprenne bien: je ne méprise aucunement le rôle de la mère, je sais qu'il est essentiel. Ce que je dis, c'est que quand son rôle de mère s'éternise, la femme ne peut pas prendre sa place dans la société et c'est dommage car je crois que partout où elle se trouve "la femme adoucit les moeurs".

Je dis aussi que la Fête des Mères telle qu'elle se déroule actuellement perpétue l'image de la mère-domestique au service de la famille et encourage l'irresponsabilité en donnant l'illusion à ses membres d'avoir payé leur dette annuelle. •

LA SANTÉ, UN ENJEU..

Suite à la page 8

doit également prendre des mesures pour structurer davantage un réseau d'information et de formation ouvert à la population par le biais du financement des centres de santé pour les femmes et/ou du réseau des CLSC.

La qualité des soins et humanisation des services

La mise en place d'un système de santé universel et gratuit doit être maintenu. Une gestion efficace du système est nécessaire, elle doit cependant se préoccuper de l'objectif à atteindre: répondre aux besoins de

la population sur l'ensemble du territoire.

L'AFÉAS a de plus fait état de situations qu'elle juge inquiétantes:

- absence de spécialistes dans les régions éloignées
- tendance qui se dessine d'une pratique privée parallèle de la médecine
- manque de places en établissements pour les malades chroniques, personnes âgées
- recours au bénévolat pour assurer certains services ou soins en milieu hospitalier ou à domicile
- déshumanisation des soins à l'intérieur du réseau

CONCLUSION

Par cette démarche auprès de la Commission d'enquête sur les services de santé et les services sociaux, l'AFÉAS a voulu favoriser une meilleure compréhension du vécu médical des femmes.

Nous espérons ainsi contribuer à mettre en évidence les enjeux que nous percevons pour que le système s'oriente vers une planification de la santé et du mieux-être de la population québécoise.H

(1) "Va te faire soigner, t'es malade", Louise Guyon, Louise Nadeau, Roxane Simard.

* Michelle Houle-Ouellet
Chargée du programme d'action

NOUVELLE DE L'ASSOCIATION

FORMATION POUR FORMATRICES

Par José Gauvreau

En octobre 1984, dans le cadre du programme global de formation, l'Association recevait 35 membres venues des 13 régions. Ces formatrices, après 45 heures de formation vous transmettent leurs impressions:

- *J'ai appris à mettre des mots sur les expériences passées...*
- *La pratique deviendra pour moi le "grand test" qui me permettra de vérifier mes acquis...*
- *Cette formation m'a permis de continuer à apprendre... en tant qu'adulte je peux!*



- *Un programme à notre portée qui m'aidera à devenir une meilleure formatrice...*
- *Si la région peut me donner la chance de pratiquer...*
- *La formation c'est le coeur de l'AFÉAS... il faut en prendre soin...*
- *J'ai réalisé toute l'importance du groupe dans une démarche d'apprentissage...*
- *C'est un beau voyage avec des guides charmantes, dans un pays exotique où j'ai fait plein de découvertes...*
- *C'est un stimuli pour continuer à offrir de la formation aux membres...*

UN AGENDA CHARGÉ POUR NOS REPRÉSENTANTES...

Par Michelle Houle-Ouellet

Depuis décembre dernier, un nouveau gouvernement est en place au Québec. Pour faire connaissance, des représentantes de l'AFÉAS ont rencontré quelques-uns des ministres les plus concernés par nos dossiers.

MAIN D'OEUVRE, SÉCURITÉ DU REVENU ET TRAVAIL

Le 19 mars dernier, Louise Coulombe-Joly, présidente et Luce Ranger-Poisson, rencontraient à Québec Monsieur Pierre Paradis, ministre. Au cours d'une brève rencontre, elles lui ont fait part de l'importance que l'AFÉAS attache à la reconnaissance d'un statut pour les travailleuses au foyer ainsi qu'aux avantages sociaux que nous réclamons.

Plus longuement, elles ont discuté avec sa conseillère politique des possibilités d'accès pour les femmes au marché du travail, de la reconnaissance des acquis d'expérience ainsi que de la réglementation du travail à temps partiel.

SANTÉ ET AFFAIRES SOCIALES

C'est au siège social de l'AFÉAS que Louise Coulombe-Joly, présidente et Noëlla Randlett-Caron, vice-présidente, ont rencontré le 21 mars dernier Charlotte Thibault, attachée politique de la ministre Madame Thérèse Lavoie-Roux.

La politique familiale qui a mobilisé beaucoup d'énergie de la part des membres de l'AFÉAS l'an dernier, a été au centre des discussions lors de cette rencontre. C'est en effet la Ministre qui assurera le suivi du rapport du Comité de consultation qui sera rendu public en avril prochain.

Il a été aussi question des positions que l'AFÉAS a mis de l'avant dans son mémoire présenté à la Commission Rochon sur la santé et les affaires sociales.

Des félicitations ont été transmises à la ministre pour son souci des besoins des femmes qu'elle manifeste dans l'exercice de ses fonctions. L'exemple récent du remboursement des coûts de la vasectomie illustre bien cette préoccupation.

CONDITION FÉMININE

La première rencontre avec Madame Monique Gagnon-Tremblay, ministre déléguée à la condition féminine, a permis, samedi, le 22 mars dernier, un échange intéressant sur nos dossiers prioritaires, particulièrement celui des travailleuses au foyer.

Louise Coulombe-Joly et Noëlla Randlett-Caron ont fait part à la ministre de l'importance de mettre en place, à court terme, des mesures favorisant l'autonomie financière des femmes. Elles ont exprimé de plus notre intention de suivre de près la commission parlementaire attendue sur l'intégration au Régime des rentes du Québec.

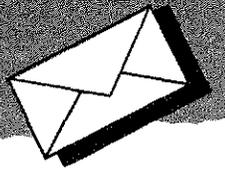
Cette période d'échange a permis de faire connaissance, de favoriser une collaboration à plus long terme. Elle a servi à exprimer la valeur qu'une association comme la nôtre attache au rôle de la Ministre de la condition féminine pour faire connaître et progresser nos dossiers aussi bien à l'intérieur du gouvernement qu'auprès du grand public.

ÉDUCATION

Plusieurs dossiers ont été abordés avec Céline Germain, attachée politique du ministre Monsieur Claude Ryan, rencontrée à Québec le 27 mars par Louise Coulombe-Joly et Luce Ranger-Poisson.

L'orientation des filles, la formation professionnelle des femmes, la reconnaissance des acquis, le financement des organismes d'éducation populaire ont fait l'objet de discussions permettant de faire valoir les positions et besoins identifiés par l'AFÉAS.

Toutes ces rencontres marquent une première étape pour présenter notre organisme, faire connaître nos positions, établir un climat de discussion favorable à l'avancement de nos demandes.



À qui de droit,

Au nom des membres du cercle de Les Méchins, je veux vous faire part qu'une grande partie de nos membres ne reçoivent pas la revue "Femmes d'Ici". Des membres de plusieurs années sont dans ce cas et non seulement nos nouvelles recrues.

Par le fait même, nous voulons nous exprimer au sujet de cette revue. Ici, aux Méchins, nous ne pouvons dire que nous la trouvons très intéressante si ce n'est d'un article de temps à autre. Mais puisque le prix de l'abonnement est compris dans la cotisation et que nous y avons droit, nous aimerions la recevoir et espérons qu'elle s'améliore avec le temps. Nous sommes loin et d'un petit village, mais nous pouvons dire que notre cercle fonctionne très bien. Nous venons en aide à plusieurs petits organismes à but non-lucratif et croyons que notre aide est appréciée. Nous avons également des mini-ateliers organisés par "Artisanat et culture" qui nous permettent d'apprendre sans s'embarquer dans de longues périodes de cours qu'il faudrait défrayer en plus, sans compter nos journées de la femme, parties des Fêtes, tournois de mites et autres divertissements qui sont tous grandement appréciés.

Nous espérons donc toutes recevoir notre revue et aimerions que d'autres

petits cercles comme nous se manifestent pour nous renseigner sur leur fonctionnement, cela aiderait sûrement à rendre notre revue plus fertile à bien des points de vue.

Merci de nous prendre en considération,

Madeleine Dupuis
au nom de tous les membres du cercle de Les Méchins

À l'aide!

En août 1984, l'assemblée générale de l'AFÉAS adoptait une recommandation demandant à l'Office de la langue française de reconnaître officiellement l'expression "Travailleuse au foyer". Cette recommandation était issue de la région Richelieu-Yamaska et notre comité d'action sociale régional avait à coeur de voir cette recommandation devenir réalité.

Nous avons donc entrepris de faire pression auprès de l'Office de la langue française et notre demande fut transmise à la Commission terminologique pour étude. Après presque un an d'attente, nous avons reçu une lettre nous avisant qu'on refusait l'expression "Travailleuse (eur) au foyer".

Ce refus est inacceptable pour nous. C'est pourquoi nous avons adopté une nouvelle stratégie de pression

pour laquelle nous avons besoin de l'aide de chaque membre AFÉAS. Une pétition circule actuellement dans tous les cercles de la région Richelieu-Yamaska et aussi dans les organismes qui nous ont appuyés lors de la campagne de sensibilisation sur la travailleuse au foyer.

Montrons une fois de plus notre force dans la solidarité en faisant circuler cette pétition dans tous les cercles de la province. Voici le texte que nous vous proposons:

"Par la présente, nous nous joignons aux responsables de l'action sociale de l'AFÉAS région Richelieu-Yamaska pour vous demander de reconnaître officiellement l'expression "Travailleuse(eur) au foyer" pour désigner la personne qui reste au foyer pour se consacrer à l'éducation des enfants, aux tâches ménagères et autres".

Vous faites parvenir cette pétition à:

*M. Claude Aubin, président
Office de la langue française
700 boul. St-Cyrille Est
Québec (Québec) G1H 5L7*

C'est ensemble que nous réussirons!
Merci de votre appui!

Christine Marion
Responsable de l'action sociale
Région Richelieu-Yamaska

JOURNÉES D'ÉTUDE PROVINCIALES Suite de la page 15

les remplaçantes reçoivent un mandat clair afin qu'elles se sentent partie prenante des JEP autant responsables que la responsable qu'elles remplacent et rapportent en région ce que les régions attendent d'elles.

Les responsables provinciales des JEP: ces responsables ont des compétences et expériences diverses à des degrés divers. Elles remplissent elles aussi leurs rôles avec ce qu'elles sont, ce qu'elles ont, y compris leurs limites. Cette responsabilité devient pour elles un lieu d'apprentissage et des apprentissages se font dans un climat de permissivité et de droit à l'erreur.

APRÈS LES JEP

À cause des limites des JEP, à cause du réinvestissement et de l'adaptation des contenus des JEP en région, les participantes aux JEP et les responsables doivent se rencontrer pour:

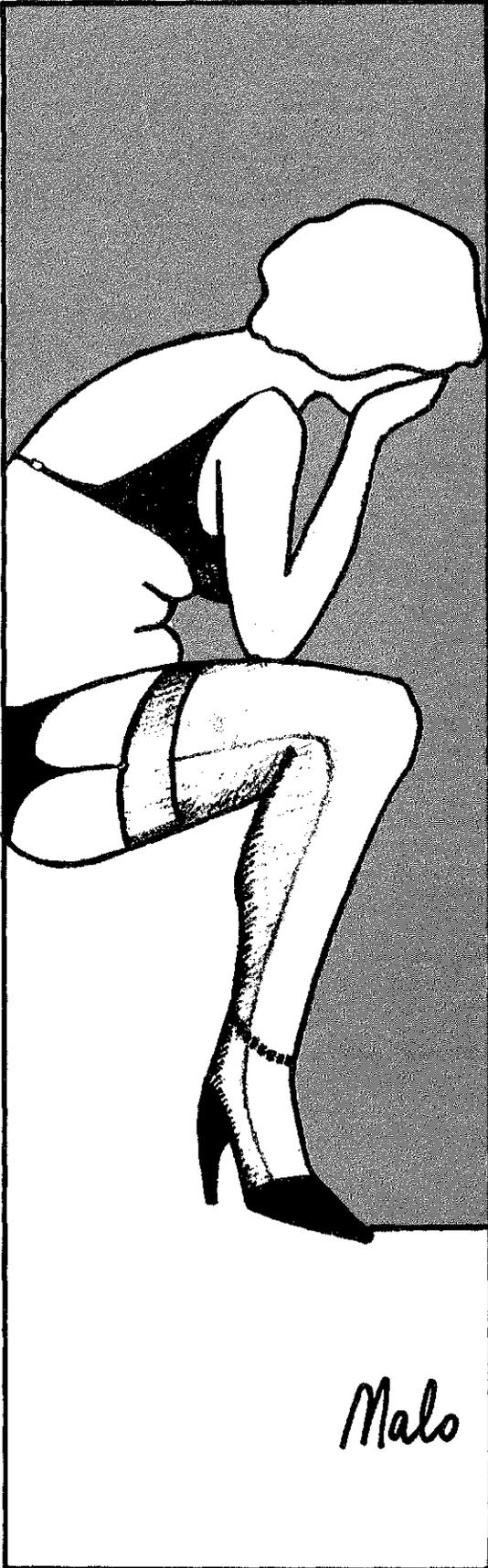
- s'informer mutuellement et analyser les JEP;
- se questionner sur les attentes non comblées;
- bâtir le programme régional en tenant compte des besoins de l'Association, de la région, des possibilités et limites de la région et de chacune des responsables;
- aller chercher dans les ressources du milieu ce qui favoriserait une plus grande efficacité.

CONCLUSION

Les JEP sont un événement important: c'est la phase préparatoire à tout un programme d'action. Ces journées d'étude seront "intéressantes" et "enrichissantes" dans la mesure où chacune se préparera d'une façon optimale, y participera avec ouverture d'esprit, respect et tolérance.

Voir les JEP dans cette perspective, c'est se donner les moyens d'atteindre les objectifs, se préparer à jouer son rôle, s'entendre et transmettre la ligne de pensée et d'action de l'AFÉAS, raffermir la solidarité entre les membres AFÉAS.

* responsable du comité provincial de formation



SARAH

*La femme qui est dans mon lit
N'a plus vingt ans depuis longtemps
Les yeux cernés
Par les années
Par les amours
Au jour le jour
La bouche usée
Par les baisers
Trop souvent mais
Trop mal donnés
Le teint blafard
Malgré le fard
Plus pâle qu'une
Tache de lune*

CENTRE DE DOULEUR
SUR L'ÉDUCATION UROLOGIQUES
ET LA CONDITION FÉMININE
506, EST STE-CATHERINE
SUITE 800, MONTRÉAL
H2L 2C7

*La femme qui est dans mon lit
N'a plus vingt ans depuis longtemps
Les seins si lourds
De trop d'amours
Ne portent pas
Le nom d'appâts
Le corps lassé
Trop caressé
Trop souvent mais
Trop mal aimé
Le dos voûté
Semble porter
Des souvenirs
Qu'elle a dû fuir*

*La femme qui est dans mon lit
N'a plus vingt ans depuis longtemps
Ne riez pas
N'y touchez pas
Gardez vos larmes
Et vos sarcasmes
Lorsque la nuit
Nous réunit
Son corps ses mains
S'offrent aux miens
Et c'est son coeur
Couvert de pleurs
Et de blessures
Qui me rassure*

Georges Moustaki