

DÉCEMBRE 1988 • VOLUME 24 • NUMÉRO 4

FEMMES

d'ici

Plats Régionaux
pour les Fêtes

Chasse-Galerie

ne pas ouvrir
avant le 25 décembre

Nouvelles Technologies de Reprod



AFEAS

sommaire

Editorial

Nicole Plamondon-Drapeau 3

Billet

Louise Picard-Pilon 4

Un peu de tout

Marie-Ange Sylvestre 4

Consommation

Équipe de rédaction c 6

Action

Michelle Houle-Ouellet 6

Portrait

Nicole Lachaine-Gingras 16

Bouquins

Marie-Ange Sylvestre, Lise Cormier-Aubin, Huguette Dalpé -- 17

En vrac

Lise Cormier-Aubin 18

Nouvelles

Lise Girard 19

PLAN DE DÉVELOPPEMENT:

SOUPERS-CONFÉRENCE
Christine Marion 7

MORATOIRE SUR LES NTR

Louise Dubuc 8

LA CHASSE-GALERIE

Marie-Ange Sylvestre 10

RECETTES DES PLATS RÉGIONAUX

POUR LES FÊTES
Pierrette Lavallée 11

HIMALAYA DE HARGNE

Isabelle -- 15

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.

Si vous 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 votre numéro d'abonnée.

ÉQUIPE DE RÉDACTION

rédaçtrice en chef
Louise Picard-Pilon
rédaçtrices
Marie-Ange Sylvestre
Lise Cormier-Aubin
Jacqueline Nadeau-Martin

secrétaire-coordonnatrice
Huguette Dalpé

COLLABORATRICES
Nicole Plamondon-Drapeau,
Michelle Houle-Ouellet, Nicole
Lachaine-Gingras, Lise Girard,
Christine Marion, Louise Dubuc,
Pierrette Lavallée.

Couverture
Graphisme et réalisation:
Louise Lippe-Chaudron

Photos
Femmes d'ici

Illustrations
Louise Lippe
RESPONSABLE DU TIRAGE
Lise Gratton

SERVICE DES ABONNEMENTS
Lucie Tremblay

Abonnement
1 an 110 numéros! \$10.00

Dépôt légal
Bibliothèque nationale à Ottawa
Bibliothèque nationale du Québec
ISSN 0705-3851

Courrier de deuxième classe
Enregistrement no 2771

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

publication de
l'Association Féminine d'Éducation
et d'Action Sociale
5999 rue de Marseille
Montréal, Québec
H1N 1K6
Tél.: (514) 2S1-1636



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

nos meilleurs vœux!

NOËL S'EN VIENT!



PAR NICOLE PLAMONDON DRAPEAU*

T'ncore cette année, nous déploierons de gros efforts afin que l'arbre soit décoré, garni de cadeaux et que la table soit prête à recevoir les parents, les amis que nous aurons en ce temps de festivités.

Combien offriront un abonnement à la revue «Femmes d'Ici» parmi nous?

Oups... je n'y avais pas pensé...trop tard?

Combien penseront à offrir le bouton AFEAS en cadeau d'échange au cercle?

Oups...je n'y avais pas pensé...est-il trop tard?

Combien d'entre-nous se donneront le cadeau pour 1989, qui commencera bientôt, de choisir une tâche au sein du comité de son choix?

Je dis bien le cadeau - une «job» me direz-vous... - ne choisit-on pas de faire une «job» lorsqu'elle est valorisante, plaisante à faire - n'en retire-t-on pas habituellement une satisfaction? Cela ne devient-il pas alors un cadeau qu'on s'est donné?

La société d'aujourd'hui nous incite à penser d'abord et avant tout à nous. Mais penser à nous est-ce s'asseoir chez-nous à regarder la télévision? Quand notre vie sera finie on pourra raconter à Saint-Pierre toutes les émissions de télévision qu'il n'aura pas regardé, mais est-ce que ce sera la réponse à ses questions: «Qu'as-tu fait de ta vie? Qu'as-tu fait pour les tiens...pour faire en sorte qu'ils soient mieux au sein de la société?...

Kl'y a-t-il pas toujours près de nous quelqu'un pour nous dire qu'on est «folles» lorsqu'ils nous voient engagées à une cause quelconque? Ces mêmes personnes ne sont-elles pas les premières à utiliser les services que nous avons développés? Mais combien elles nous rendent fières de nous lorsqu'elles ont, elles aussi, une cause à laquelle elles tiennent et qu'elles s'y engagent... Elles nous montrent ainsi qu'elles ont compris que la société c'est elles et nous, que chacune on doit faire son bout de chemin afin que les choses aient une chance de changer... Comme on ne peut changer le monde, on en aménage un petit coin à la fois, près de nous...

Je vous souhaite de trouver dans votre bas de Noël ce merveilleux cadeau d'engagement que vous vous ferez et permettez que je vous souhaite au nom du Conseil d'administration et du personnel de «joyeuses fêtes». Que l'année qui vient vous comble de ses bienfaits.<!>

*conseillère provinciale

MERCI!

LOUISE PICARD PILON

La civilisation s'en va chez le diable! Les valeurs foutent le camp! Le savoir-vivre se perd! La tradition prend le bord! Voilà des phrases que nous entendons couramment.

Certains font de grands discours et affirment que tout cela tient à la décadence de toute fin de siècle. D'autres accusent les progrès de la technologie. D'autres encore pointent les jeunes du doigt. Moi, ce sont les adultes qui me préoccupent.

On dirait qu'à mesure que la qualité de vie s'améliore, les bonnes manières disparaissent. C'est comme si plus on recevait, moins on savait dire merci.

Autrefois, l'atmosphère religieuse qui nous entourait nous amenait à remercier Dieu fréquemment. Cette attitude se reflétait dans notre vie courante et quotidienne. Nous nous efforcions de dire merci aux gens de notre entourage, qui nous témoignaient de l'attention ou nous rendaient service.

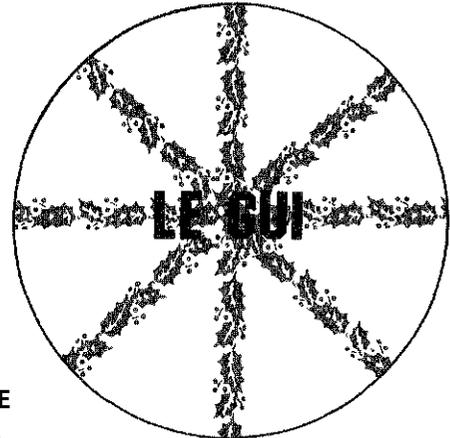
Aujourd'hui, on a souvent l'impression que le mot, avec toute sa famille, a disparu du vocabulaire de base et peut-être même du dictionnaire. C'est comme si tout était dû à tout le monde.

On reçoit des gens, on offre des présents et quand c'est fait, on n'en entend plus parler. Pas le moindre téléphone, pas le plus petit mot écrit pour remercier et dire que l'on a apprécié.

Nos rapports humains sont-ils devenus si impersonnels que seul le moment présent compte? Aussitôt vécu, aussitôt oublié? Sommes-nous devenus des îles ou des tours d'ivoire dans lesquelles chacun s'isole? Nos contacts avec les autres ne sont-ils reliés qu'à la stricte nécessité? Les sentiments et les qualités du cœur sont-ils partis à la dérive avec le reste?

Le temps des Fêtes approche, ce serait une bonne occasion de réapprendre à dire merci. Une telle époque de réjouissances est propice pour réapproviser la délicatesse du cœur.

Joyeux Noël et merci de me lire!



MARIEANGE SYLVESTRE

J'ai eu la chance, il y a deux ans, de visiter la France. Dans la région d'Orléans, la route est bordée d'arbres majestueux qui m'ont beaucoup intriguée: je ne sais pas de quelle espèce il s'agit, je crois qu'ils sont malades parce que leur tronc est couvert de plaques plus pâles, comme si l'écorce se désagrègeait et surtout des boules très vertes ornent le faite malgré que les feuilles soient normalement tombées; nous sommes en mars.

Pas besoin de vous dire que le premier Français rencontré a droit à un questionnaire en règle. Ce sont des platanes, leur écorce est naturellement tachetée et c'est du gui qui forme les boules vertes. En oui! notre gui sous lequel les amoureux s'embrassent à l'arrivée de la nouvelle année. Quelle surprise! Je ne savais pas que le gui est une plante parasite de certains arbres: les peupliers, les pommiers, les ormes, les tilleuls, les platanes, mais rarement les chênes. Des suçoirs s'enfoncent dans le bois et vont y puiser la sève, ce qui nourrit le gui mais épuise le support. Cette variété de gui ne se retrouve pas au Canada; ici, il ne pousse que le petit gui, un parasite des conifères qui peut causer de grands dommages tout en demeurant presque invisible.

Je me suis aussi demandée comment cet arbrisseau peut s'implanter à plusieurs dizaines de pieds du sol?... Ce sont les grives qui se saisissent des baies qu'il produit pour s'en nourrir et les rejettent ensuite car elles sont poisseuses et indigestes, elles adhèrent alors aux branches et y germent pour former des touffes pouvant dépasser un mètre de diamètre.

Le gui était la plante sacrée des Gaulois. La cueillette avait lieu le premier jour du mois lunaire et donnait lieu à des cérémonie. La distribution s'effectuait aussi selon certains rites traditionnels d'une solennité particulière. Est-ce qu'ils y voyaient un symbole de perpétuité qui faisait oublier ce que le côté «parasite» peut avoir de péjoratif? Je ne le sais pas...

Un vestige de cette coutume persiste encore de nos jours dans l'habitude d'utiliser le gui pour décorer nos demeures au temps des fêtes, dans celle aussi d'échanger des souhaits sous le gui.

«Au gui l'an neuf!»

LE SKI DE FOND

PAR L'ÉQUIPE DE RÉDACTION

Malgré la beauté presque lyrique de ce sport (le grand air, la neige, les paysages), le choix de l'équipement peut constituer en soi l'expédition la plus périlleuse,.

Les fabricants offrent un éventail **allucinant** de produits, de conception récente ou traditionnelle; nous avons dégagé les **principaux** repères susceptibles de vous guider lors de l'achat d'un équipement de ski de fond.

CHAUSSURES

Les chaussures doivent absolument être confortables et bien ajustées, laissant de la place aux orteils tout en maintenant solidement le talon. Une bonne chaussure de ski de fond laisse plier naturellement le pied, un peu comme pour la marche, mais doit résister aux torsions. De plus, la chaussure doit respirer de manière à garder le pied au chaud tout en évacuant la transpiration. Le cuir demeure la matière idéale.

LES FIXATIONS

Les fixations traditionnelles sont encore le meilleur choix pour les débutants. Pour les sportifs avancés et les skieurs et skieuses de compétition, il existe des systèmes combinés chaussures-fixations à pentures permettant un angle d'élevation de presque 90° par rapport au ski.

LES BÂTONS

Les bons vieux bâtons de Tonkin (bambou), à cause de leur bas prix et de leur résistance, offrent un rapport qualité-prix très satisfaisant en comparaison avec les bâtons métalliques plus dispendieux ou les bâtons synthétiques encore plus dispendieux, ultra-légers mais ultra-fragiles.

Choisissez des bâtons équipés d'une poignée avec pommeau et dragonne ajustable.

LES SKIS

Une méthode très simple vous permettra d'évaluer si la cambrure d'un ski qui vous intéresse vous convient ou pas:

1- placer la paire de ski par terre, sur un plancher bien plat et glisser une feuille de papier en dessous, au niveau de l'emplacement des fixations. Installez-

vous ensuite debout sur les skis, votre poids également réparti de chaque côté. Demandez à une personne de retirer la feuille; si ça résiste, la cambrure est trop faible et vous ne pourrez pas glisser.

2- concentrez votre poids sur une seule jambe; si la feuille reste coincée, la cambrure vous convient. Si la feuille glisse librement, la cambrure du ski est trop forte et vous ne parviendrez jamais à le faire mordre dans la neige.

En règle générale, plus vous êtes lourde, expérimentée et agressive, plus vous avez besoin d'un ski à forte cambrure.

LES DIMENSIONS DES SKIS

La longueur, la largeur et le poids des skis varient selon l'expérience et le style du skieur ou de la skieuse.

On estime que la longueur doit correspondre à la hauteur allant du sol au poignet lorsqu'on se tient debout, le bras tendu vers le haut. On peut toujours retrancher 5 cm à cette mesure pour obtenir un ski plus facile à contrôler dans les virages.

Plus le ski de fond est large, plus le skieur ou la skieuse sera stable sur la neige. On suggère habituellement 50 à 55 mm; pour les personnes plus âgées, entre 55 et 60 mm.

LES MATÉRIAUX UTILISÉS

Lorsque vous aurez déterminé précisément la catégorie de skieurs et skieuses à laquelle vous appartenez (récréatifs, sportifs ou de compétition), il vous restera à faire un choix capital: skis de bois ou skis de fibre de verre.

Depuis l'avènement des fibres syn-

thétiques et l'exploitation de nouvelles technologies, les skis de bois sont maintenant dépassés. En effet, ils demandent des soins constants pour l'entretien et le remisage car la négligence peut entraîner la torsion et la perte de la cambrure.

De leur côté, les skis en fibre de verre sont pratiquement incassables et on dit qu'ils durent toute la vie.

LES VÊTEMENTS

Il apparaît de plus en plus évident que les couturiers et designers de vêtements sport s'appliquent d'année en année à transformer l'image des skieurs et des skieuses de fond.

Il suffit de garder en mémoire que les chaussures et les vêtements de fond doivent garder au chaud tout en laissant respirer; on recommande de s'habiller avec plusieurs couches minces (le style «oignon»). Les sous-vêtements en polypropylène peuvent en plus s'avérer essentiels.

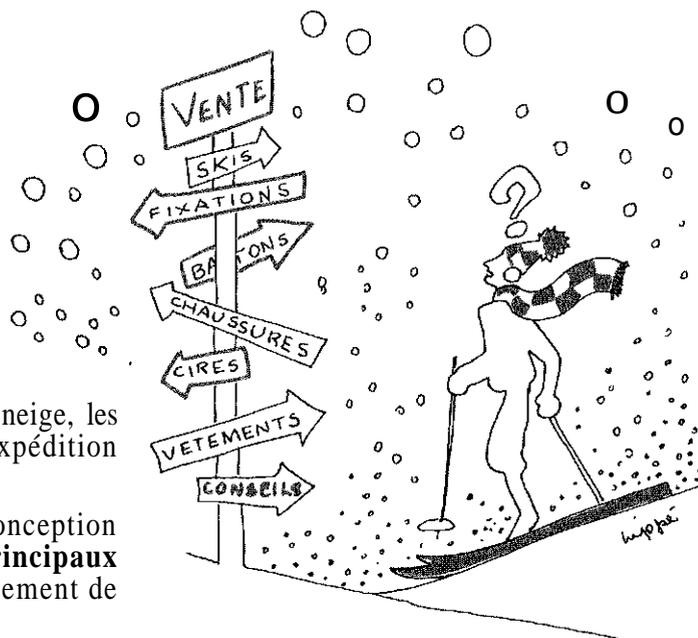
CONSEILS

Les débutants auraient avantage à louer d'abord un équipement dans un centre de ski et ce pour un montant de 15\$ pour la journée (*).

Si vous optez pour l'achat, c'est assurément dans les boutiques de ski spécialisées que vous rencontrerez des conseillers adéquats. Faites une tournée des spécialistes, visitez aussi le rayon des articles de sport des grands magasins! <&

(*) Le prix est variable d'un centre à l'autre.

Source: Protégez-vous, Office de la protection du consommateur, numéro de novembre 1984, pages 38 à 42.



LH PIAN Si'AITSOÏ; TOUT UN I'ROfiKAMME!

PARMICHELLEHOULE-OUELLET*

Quelles actions l'**AFEAS** **entreprendra-t-elle** cette année?... Quels dossiers retiendront notre attention?... Le plan d'action annuel de l'Association fournit les réponses à ces interrogations en présentant la planification de l'année, en matière d'action sociale.

Le plan d'action est un outil de travail et la première étape de son élaboration consiste à effectuer le choix des dossiers qui mobiliseront nos actions. Que nous réserve le plan d'action 88-89?

FORMATION DES FILLES

Ce dossier a été décrété «priorité d'action annuelle». À ce titre, des actions seront réalisées par les trois paliers de notre association: provincial, régional et local:

- lancement et attribution de la bourse d'études «défi» de 1 000\$;
- réédition de la brochure «Une semaine dans la vie de Julie»;
- poursuite de la recherche sur le processus d'orientation vécu dans les écoles secondaires du Québec (auprès des corporations professionnelles et ministères impliqués), analyse des résultats, publication du rapport;
- publication du dossier d'étude de mars 1989;
- organisation d'activités visant à améliorer le processus d'orientation au niveau régional: rencontres Défi Orientation; au niveau des cercles: activité qui sera décrite dans le dossier d'étude de mars 1980.

AUTONOMIE ET IMPLICATION DES FEMMES

Ce projet, subventionné par le Secrétariat d'État, permettra la formation de 25 groupes-ressources qui offriront aux membres de l'AFEAS, un système de documentation et d'assistance propres à favoriser le développement de l'autonomie dans le domaine personnel et financier.

IMPLICATION POLITIQUE

Grâce à une subvention du Secrétariat d'État, l'AFEAS publiera un guide d'intervention «Particip'Elections» à l'occasion des élections fédérales (dossier d'étude, octobre 1988). L'Association favorisera de plus l'implantation des «clubs politiques» régionaux. Elle identifiera et élaborera des ressources à leur intention: sessions de formation, documentation, etc...

RÉSOLUTIONS 88

Prioritairement, les résolutions

NO.	IMPLICATION POLITIQUE
NO.	AUTONOMIE ET IMPLICATION DES FEMMES
NO.	RÉSOLUTIONS 88
NO.	L'UTILITÉ DU PLAN D'ACTION

adoptées en août 1988 feront l'objet d'interventions de l'AFEAS: publication du recueil des résolutions, acheminement aux autorités concernées, communications avec les médias, consultations gouvernementales, etc. Déjà un mémoire a été rédigé et l'AFEAS sera entendue lors de la commission parlementaire sur les droits économiques des conjoints (re: résolution concernant le partage des biens familiaux). Un comité provincial des médias sera formé pour assurer la planification dans ce dossier,

INTÉGRATION AU RRQ

Des actions sont prévues pour assurer la poursuite des revendications de l'AFEAS auprès du gouvernement. Une intervention publique est d'ailleurs prévue pour mai 1989.

Ces cinq (5) dossiers monopoliseront les énergies consacrées aux principales actions qui seront entreprises par l'Association.

L'ÉLABORATION DU PLAN D'ACTION

Une fois franchie l'étape du choix des dossiers, le plan d'action est détaillé. On y retrouve:

- le résultat ou l'objectif à atteindre en cours d'année;

- la description des activités choisies: colloques, pétitions, rencontres avec les autorités, publications, etc.;
- l'identification des ressources requises: humaines, matérielles, financières;
- l'échéancier.

En guise de préambule, on aura soin de situer chacun des dossiers: à quelle phase est-il rendu?... quelles activités ont déjà été réalisées?... À plus long terme, quelles suites sont à prévoir?... Cette étape permet une vue d'ensemble des interventions.

L'UTILITÉ DU PLAN D'ACTION

Une fois adopté par les membres du conseil exécutif, le plan d'action permet d'évaluer à chaque mois ce qui est en voie de préparation, les actions à poser, etc. Il assure le suivi nécessaire à la cohérence des interventions de l'Association.

S'il n'est pas sorcier, le plan d'action est, malgré tout, impossible à résumer en une page. C'est tout un programme qui se réalise au fil des mois,4>

* **Chargée du plan d'action**

APPRENDRE À VARIER LE MENU!

LES SOUPERS-CONFÉRENCE

Le de développement est maintenant en place depuis un an. Afin de vous aider à mieux situer le travail qui s'y fait, nous vous proposons une série de quatre articles réalisés à partir de rencontres avec les équipes régionales qui travaillent à différents projets pilotes. Ce mois-ci, c'est le groupe de la région Ricfaelieu-Yamaska qui nous décrit son projet pilote: les soupers-conférence.

PAR CHRISTINE MARION*

Bien entendu, cette idée de soupers-conférence n'est pas née sans raison. C'est à la suite de l'enquête de la maison Conceptum que la région Ricfaelieu-Yamaska se porte volontaire pour élaborer un projet pilote.

Commence alors la grande aventure. Tout d'abord on analyse les forces et les faiblesses de la région; puis on prend le temps de bien écouter les attentes que les membres et les non-membres ont manifestées lors de l'enquête de la maison Conceptum; enfin on regarde tout ce qui se fait dans la région, par l'AFEAS et par les autres groupes. Avec toutes ces informations en main, on se pose finalement la question: «quel service nouveau pourrions-nous offrir à une clientèle de femmes qui ont entre 25 et 45 ans et qui sont sur le marché du travail? Comment pouvons-nous les intéresser à l'AFEAS?»

— *Les soupers-conférence nous sont apparus comme une solution intéressante puisqu'il s'agissait d'une formule que nous n'avions pas exploitée jusqu'à ce jour et qu'elle nous permettait de véhiculer les dossiers de l'AFEAS d'une manière nouvelle. Nous avons décidé d'opter pour une formule gagnante: sujets à la mode, conférencières de prestige, lieu de rencontre recherché. C'est le prix à fixer qui nous a donné le plus de fil à retordre.*

POUR LES MEMBRES AUSSI

Les soupers-conférence sont ouverts aux membres et aux non-membres. Cependant, il fallait que le prix demandé pour les soupers soit inférieur pour nos membres par souci de justice envers elles et, aussi, pour inciter les non-membres à adhérer à l'AFEAS. Après bien des équations, on arrive à un prix acceptable, et c'est le départ de

la campagne publicitaire. Tous les médias sont couverts et, pour une fois, on sent qu'ils sont ouverts à ce qu'on leur dit.

— *Une des retombées indirectes les plus intéressantes des soupers-conférence est cette nouvelle ouverture qu'on sent de la part des médias régionaux concernant l'AFEAS. Nous avons l'impression d'avoir refait connaissance avec les médias et cela se répercute sur tous nos dossiers.*

On ne néglige pas non plus le fait que nos membres peuvent amener une clientèle nouvelle. Voilà pourquoi on choisit un slogan publicitaire accrocheur et qui dit tout: «Soyez des nôtres...avec une autre!»

UN NOUVEAU CERCLE EST NÉ

Le premier souper-conférence connaît un succès phénoménal. Près de 200 personnes sont présentes dont la moitié environ ne sont pas membres AFEAS. Après la conférence, la présidente régionale explique ce qu'est l'AFEAS et invite les non-membres à se joindre à nous... Il faut savoir battre le fer quand il est chaud!

La tactique réussit à merveille; on recrute suffisamment de nouvelles membres pour fonder un cercle: le cercle des Soupers-Conférence. Mais alors qu'on s'affaire à préparer le deuxième souper-conférence prévu pour l'année, les membres de l'équipe régionale se posent déjà de nombreuses questions.

— *Ce n'était pas tout d'avoir fondé un cercle; il fallait aussi savoir ce qu'il deviendrait.*

Toutes les questions, toutes les craintes se sont réglées une à une et sans heurt. La plus grande inquiétude

était sans aucun doute de savoir comment amener les membres de ce cercle bien spécial à se prendre en main. Le problème ne se pose plus puisque dès le troisième souper-conférence, deux membres de ce cercle ont manifesté le désir de s'intégrer à l'équipe qui prépare les activités. En fait, la région est tellement satisfaite de ce projet qu'elle se prépare à retendre à d'autres localités.

— *Dans un premier temps, nous avons décidé de restreindre les soupers-conférence à la seule ville de Saint-Hyacinthe, mais cette année, nous avons décidé d'en organiser aussi à Granby et à Sorel.*

UNE CONCURRENCE DÉLOYALE?

Mais une telle activité n'était-elle pas au fond une concurrence que nous nous faisons à nous-mêmes?

— *Pas du tout! Nous sommes convaincues qu'il y a de la place pour tout le monde. Les cercles, tels que nous les connaissons, répondent à un besoin et le cercle des soupers-conférence répond à un autre type de besoin. Et en plus, il y a des personnes qui sont intéressées aux deux formules puisque de nombreuses membres des cercles réguliers assistent aux soupers-conférence. Autrement dit, ce n'est pas parce qu'on a une bonne recette qu'on va s'empêcher d'essayer d'autres recettes; on a tout à gagner à savoir varier son menu. Avec les soupers-conférence, c'est exactement ce que nous faisons.*

Avec une équipe aussi enthousiaste, nul doute que les soupers-conférence s'acheminent vers un avenir prometteur. C'est une histoire à suivre...!^

"présidente générale et responsable du plan de développement



MORATOIRE SUR LES NOUVELLES TECHNOLOGIES DE REPRODUCTION

PAR LOUISE DUBUC*

L'information présentée ici a été puisée le «Rapport du comité de travail sur les nouvelles technologies de reproduction humaine», remis à Madame Thérèse Lavole-Roux, Ministre de la santé et des services sociaux en mai 1988,

Un comité de travail du ministère planifie actuellement les suites à donner à ce rapport. Des consultations sont prévues, mais on en ignore pour l'instant les modalités et qui sera consulté.

PROBLÉMATIQUE

On peut diviser la problématique entourant la pratique des NTR en sept thèmes. Nous ne verrons ici, faute d'espace, qu'un survol de quelques-uns,

- la mise en place et l'accessibilité des nouveaux services en reproduction artificielle;
- la dissociation qui se fait entre la sexualité humaine et la conception de la vie;
- le découpage du processus physiologique de la reproduction en une séquence d'opérations distinctes;
- la commercialisation de l'être humain et de ses fonctions reproductives;
- le pouvoir de manipuler le produit de la conception;
- le contrôle de la recherche scientifique;

— la répartition des ressources collectives.

Le délai de conception utilisé en médecine pour définir un couple infertile est d'un an d'essais infructueux. Ce court délai conduit un certain nombre de couples à douter prématurément de leur capacité de concevoir; ce doute, conjugué à la proximité de services en infertilité, crée des conditions propices à un accroissement de la demande. Selon cette même logique, la mise en place de services de reproduction artificielle peut également susciter, chez des couples traités sans succès par les méthodes conventionnelles, le besoin de tenter à nouveau ce qu'ils évaluent comme une dernière chance.

Sur le plan individuel, ce nouveau choix a un envers et un endroit. L'endroit est l'espoir redonné à des gens stériles de procréer en dépit de leur condition. L'envers est un espoir ranimé chez des gens qui s'étaient adaptés à leur condition et qui, en majorité, traverseront inutilement de

nouvelles épreuves sans réaliser davantage ce second espoir. L'offre d'un ultime recours peut aussi devenir une proposition difficile à écarter délibérément, sans avoir l'air de se condamner soi-même et de refuser du même coup à son conjoint la dernière chance de devenir parent.

EXIGENCES PHYSIQUES ET ÉMOTIVES

Le danger, au bout du compte, serait de ne plus y voir qu'un déploiement de moyens techniques sophistiqués visant à remettre en action des organes défectueux mais fonctionnels.

Divers témoignages de femmes et même de praticiens soulignent que le processus d'assistance médicale comporte souvent des exigences énormes en termes de résistance physique et émotionnelle. Alors que les effets sur la santé à moyen terme et long terme ne sont pas parfaitement connus, les chances de succès demeurent assez faibles.

Enfin, une question globale est soulevée, à savoir si la science et la médecine ne devraient pas chercher d'abord et avant tout à protéger la faculté naturelle de procréer des hommes et des femmes, en étudiant davantage les causes d'infertilité et en développant de meilleurs moyens préventifs, diagnostiques et thérapeutiques. L'aggravation du problème des maladies transmises sexuellement, le recours précoce à la stérilisation et la pauvreté des alternatives contraceptives sont des sources importantes d'infertilité sur lesquelles il est possible d'agir.

CONTRÔLE DE LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE

À l'ère de la puissance nucléaire, des doutes viennent à l'esprit de plusieurs, même chez les scientifiques: toute connaissance nouvelle est-elle un progrès pour l'humanité quelles que soient les applications qu'on en fait? Les chercheurs ont-ils une quelconque responsabilité quant aux répercussions de leurs découvertes sur la collectivité? Si un certain contrôle ou une surveillance quelconque sont nécessaires, peuvent-ils être exercés par la communauté scientifique à elle seule ou est-il légitime que la collectivité elle-même y prenne part?

Ce type de questions est posé avec une nouvelle acuité à cause de l'évolution extrêmement rapide et imprévisible des technologies de reproduction artificielle depuis une dizaine d'années. Des moratoires sont réclamés, des lois et des règles éthiques sont proposées. Le problème de la disposition des embryons humains suscite sans doute la

plus grande part des inquiétudes, mais d'autres volets de la recherche en reproduction humaine, comme la mise au point de l'utérus artificiel ébranlent aussi l'adhésion absolue au principe d'autonomie des chercheurs.

L'analyse que font certains critiques de la recherche actuelle en reproduction humaine et dans bien d'autres domaines, met d'autre part en lumière le rôle que jouent les sources de financement dans l'orientation des travaux des chercheurs vers des projets susceptibles, par exemple, d'avoir des applications rentables. Ces critiques soulignent également la grande compétition qui règne dans les milieux scientifiques: les chercheurs tenteront de réussir l'application de la fertilisation in vitro à une femme ménopausée tandis que peu de chercheurs se pencheront vraisemblablement sur l'étude des effets secondaires de la stimulation des ovaires. L'aspect spectaculaire prime.

L'utilisation des embryons humains a été envisagée pour tester les effets des médicaments et d'autres produits analogues nouveaux qui peuvent être toxiques ou causer des malformations. C'est un domaine très préoccupant en raison de la possibilité d'une production massive d'embryons in vitro, peut-être à une échelle commerciale, pour ces besoins. Le commerce d'embryons a déjà cours aux États-Unis. Un de ces commerces est déjà coté en bourse.

Il n'existe présentement aucune politique touchant le financement de la recherche dans le domaine de la reproduction humaine au Québec. Les recherches en cours sont sujettes aux mêmes règles de financement que celles appliquées aux autres secteurs de recherche.

PRINCIPE D'UN ENCADREMENT...

...de la pratique

Le Comité sur les NTR a majoritairement convenu de la nécessité d'un encadrement particulier de la pratique des NTR, car ces techniques diffèrent, par leur nature, des autres champs de la pratique médicale; elles interviennent en effet directement dans la «reproduction» de la vie humaine et, de ce fait, peuvent avoir (et ont déjà) un impact déterminant autant sur les résultats de la procréation que sur l'organisation des rapports sociaux.

...de la recherche

En ce qui a trait à la recherche sur les embryons, les membres du comité sont cependant inquiets à propos des recherches en reproduction humaine réalisées dans le secteur privé (ex:



Femmes d'ici

laboratoires de compagnies pharmaceutiques ou autres), lesquelles ne sont soumises à aucun encadrement et au sujet desquelles aucune information n'est disponible.

D'autre part, ils estiment que l'intérêt public justifie un droit de regard plus important sur l'orientation des recherches en reproduction humaine. La marge assez mince entre les recher-

ches en reproduction animale et l'application aux sujets humains exige selon eux une surveillance plus étroite. À leur avis, l'État devrait pouvoir faire le point sur les travaux en cours dans ce domaine, effectuer un plus grand contrôle et définir des orientations prioritaires pour la recherche. <\$>

* tiré du cahier de congrès provincial d'août 1988.

Lors du congrès provincial d'août dernier, les déléguées de l'AFEAS ont adopté plusieurs propositions concernant le sujet des NTR:

- que le gouvernement fédéral et provincial imposent un moratoire sur nouvelles technologies de reproduction pour la protection de l'humanité afin d'éviter les abus tant en laboratoire qu'en pratique,
- que le Ministre de la santé crée un comité d'éthique permanent avec la participation d'usagers et d'usagères dans les institutions où le programme sur les NTR est établi afin que s'exerce une certaine forme de contrôle sur l'utilisation des techniques,
- que ce comité donne une information non biaisée, axée sur le respect de l'intégrité physique et psychologie des femmes.
- nous demandons aux gouvernements qu'un moratoire d'une durée de 5 ans soit décrété concer-

nant les recherches sur les NTR, pour permettre de s'arrêter et de réfléchir à toutes les implications et conséquences inhérentes aux NTR.

- que les gouvernements informent convenablement la population sur les implications et les conséquences inhérentes aux NTR avant d'établir des lois les régissant,
- que dans la pratique de la fécondation in vitro et in vivo, la loi ne tolère en aucun cas que des embryons humains soient traités comme objets d'expérimentation.
- nous demandons aux gouvernements fédéral et provincial que les scientifiques poursuivent leurs recherches afin de prévenir les causes de la stérilité et de l'infertilité non volontaire.

La légende publiée dans la Patrie en 1892; preuve qu'elle ne date pas d'hier.



h /est la veille du jour de l'an 1858, en pleine forêt, dans le chantier des Ross, en haut de la Gatineau. La neige atteint déjà la hauteur du toit de la cabane. Les hommes sont isolés, ils s'ennuient de leurs familles et de leurs amis; il n'est cependant pas question de «descendre dans le Sud»: le travail doit reprendre le 2 janvier sous peine de congédiement.

Pour dorer la pilule, le bourgeois distribue tout un baril de rhum et le cuisinier prépare un ragoût de pattes et de la tire à la mélasse pour le lendemain. Ces rudes travailleurs de la forêt prennent un petit coup, puis un autre, jusqu'à une douzaine et finissent par voir le fond du baril. La fête est marquée de quelques coups de poings et de tirages de tignasse.

La majorité des fêtards veillent pour «sauter à pieds joints par dessus la tête d'un quart de lard, de la vieille année à la nouvelle» et aller chanter la guignolée et souhaiter la bonne année aux hommes du chantier voisin.

Joe qui a un peu forcé la dose s'endort vers onze heures. Il dort depuis assez longtemps quand il est rudement secoué par Baptiste, le chef des piqueteurs qui lui dit:

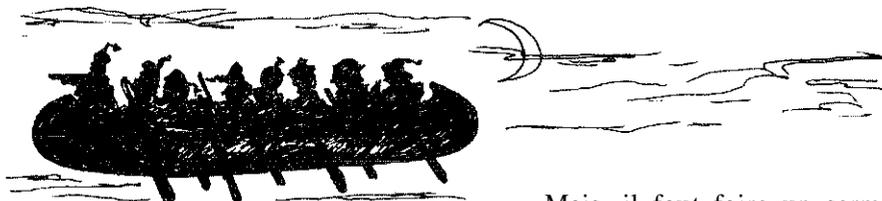
— Tu as manqué le saut du quart, les amis sont déjà partis pour leur tournée et moi, je m'en vais à Lavaltrie embrasser ma blonde.

— À Lavaltrie! es-tu fou? nous en sommes à plus de cent lieues et il n'y a aucun chemin de sortie dans la neige. Et puis, le travail du lendemain du jour de l'an?

— Animal! il ne s'agit pas de cela. Nous ferons le voyage en canot d'écorce, à l'aviron, et demain matin à six heures, nous serons de retour à la cabane.

La Chasse-Galerie

PAR MARIE-ANGE SYLVESTRE



Joe comprend: son ami lui propose de courir la chasse-galerie et ainsi de risquer son salut éternel pour le plaisir d'aller embrasser sa blonde. C'est raide! Joe est bien un peu ivrogne et la religion ne le fatigue pas, mais vendre son âme au diable, ça le surpasse.

— Cré poule mouillée! continue Baptiste. Tu sais bien qu'il n'y a pas de danger. Nous allons à Lavaltrie et en revenons en six heures. Pour quelqu'un qui sait manier l'aviron comme nous, la chasse-galerie peut nous faire atteindre cinquante lieues à l'heure. Il suffit de respecter deux interdits: ne pas prononcer le nom de Dieu durant le trajet et ne pas s'accrocher aux croix des clochers en voyageant. C'est facile, il s'agit de penser à ce qu'on dit et de ne pas prendre de boisson en route. J'ai déjà fait le voyage cinq fois sans qu'il ne m'arrive malheur. Prends ton courage à deux mains et pense à la joie d'embrasser la petite Liza. Nous sommes sept, comme il faut être deux, quatre, six ou huit, tu seras le huitième.

— Mais, il faut faire un serment au diable, un animal avec lequel il ne fait pas bon s'engager.

— Simple formalité, un homme n'est pas un enfant; il suffit de surveiller sa langue et son aviron. Viens, le grand canot de la drave est prêt et nos camarades nous attendent.

Avant d'avoir le temps de réfléchir, Joe se retrouve installé à l'avant du grand canot qui repose sur la neige dans une clairière. Il est un peu troublé, mais Baptiste ne lui laisse pas loisir de changer d'idée. Debout, d'une voix vibrante, il dit:

— Répétez avec moi!

Et ils répètent: «Satan! roi des enfers, nous te promettons de te livrer nos âmes, si d'ici à six heures, nous prononçons le nom de ton maître et du nôtre, le bon Dieu, et si nous touchons une croix durant le voyage. À cette condition, tu nous transporteras, à travers les airs, au lieu où nous voulons aller et tu nous remèneras de même au chantier.»

*Acabris! Acabris! Açabram!
Fais-nous voyagers par-dessus /es
montagnes/*

Dès les dernières paroles prononcées, le canot s'élève à une hauteur de cinq ou six cents pieds, léger comme une plume. Au commandement de Baptiste, ils commencent à ramer comme des possédés qu'ils sont. Le canot file comme une flèche, le diable les emporte... Ils vont plus vite que le vent. La nuit est superbe, la pleine lune illumine le firmament, il fait un froid du tonnerre qui givre les moustaches. Cependant, les rameurs sont tous en nage, le diable les mène. Après un quart d'heure de route, la Gatineau apparaît comme un immense miroir. Les clochers d'églises défilent comme les poteaux lors d'un voyage en chemin de fer. Ils suivent la rivière Outaouais jusqu'à Montréal. Là, Baptiste donne la frousse à tout l'équipage ainsi qu'aux piétons encore dehors à cette heure tardive en frôlant les tours de l'église Notre-Dame.

Après avoir suivi le Saint-Laurent jusqu'à Lavaltrie, ils se posent dans un banc de neige à l'orée du bois et se retrouvent chez le père Batisette où il y a le rigodon du jour de l'an. Les sons du violon et les rires des danseurs les accueillent. Leur blonde sont de la fête, quelle chance!

— Pas de bêtises les amis! recommande Baptiste. Dansez comme des perdus, mais pas une goutte de boisson, vous m'entendez! Au premier signe, nous disparaissions sans attirer l'attention.

— Bonjour! D'où venez-vous? On vous croyait dans les chantiers! Vous arrivez bien tard!

Baptiste sauve la situation:

— Laissez-nous danser, nous sommes venus pour cela et je répondrai à toutes vos questions demain matin.

Joe retrouve Liza et lui demande le prochain «réel». Elle accepte et son sourire lui fait oublier qu'il a risqué le salut de son âme dans cette aventure. Tous s'amuse comme des lurons jusqu'à quatre heures. Sans saluer la compagnie, les compères filent à l'anglaise et retournent au canot. Horrifiés, ils réalisent que Baptiste n'a pas respecté la consigne: il est ivre-mort. Avec crainte, chacun reprend sa place dans le canot.

Acabris! Acabras! Acabram!
Fais-nous voyager par-dessus les montagnes!

Et les voilà repartis à toute vitesse. Le canot décrit des zigzags inquiétants, fait une embardée à l'est, vers le Richelieu, manque de justesse la croix de tempérance du Mont Beloeil, prend une dégringolade et finit par échouer dans la neige sur la flanc du Mont Royal. Baptiste sacré comme un possédé et veut aller prendre un verre avant de repartir. Les autres se concertent et parviennent à le terrasser. Ils le ligotent et surtout lui mettent un bâillon afin qu'il ne prononce pas les paroles maléfiques.

Acabris! Acabras! Acabram!
Fais-nous voyager par-dessus les nuages!

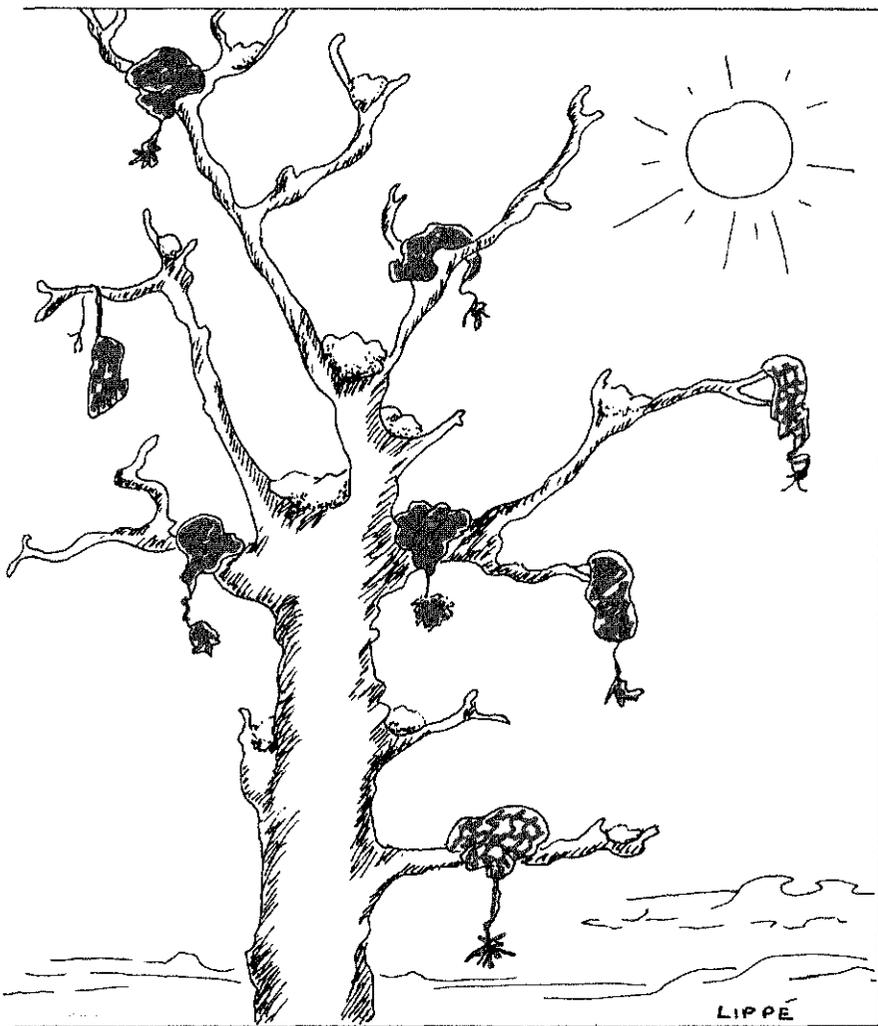
Joe prend le gouvernail, il ouvre l'oeil et le bon: la lune s'est cachée et ne reste qu'une heure pour le retour. Ils piquent vers le nord, vers le chantier. A quelques lieues de l'arrivée, Baptiste se détortille de la corde qui l'immobilise; il gesticule comme un pendu. La position est terrible: impossible de la maîtriser dans le canot

sans risquer une chute de deux ou trois cents pieds. Ils sont presque arrivés quand une fausse manoeuvre précipite le canot sur un gros sapin. Joe tombe comme dans un puits sans fond et les autres avec lui.

Des bûcherons les retrouvent sans connaissance, enfoncés dans la neige jusqu'au cou. Personne ne s'est cassé les reins, ils s'en tirent avec des contusions et des coupures légères. Ils ne démentent pas leurs sauveteurs qui prétendent les avoir trouvés saouls comme des grives en train de cuver leur vin dans un banc de neige. Ce n'est déjà pas si beau d'avoir risqué de vendre son âme au diable pour s'en vanter.

Cette histoire ne fut racontée que plusieurs années plus tard. Ceux qui l'ont vécue assurent que ce n'est pas si drôle d'aller voir sa blonde en canot d'écorce en plein hiver, de courir la chasse-galerie. Et encore chanceux que le diable ne les ait pas tous emportés.

Réf.: *Légendes Canadiennes* (1900) Honoré Beaugrand (1848-1906)



RECETTES ICI; PLATS RÉGIONAUX POUR LES FÊTES

PAR PIERRETTE LAVALLÉE

Bientôt les Fêtes, parents et enfants en profiteront pour se réunir autour d'une même table. Selon la tradition, la cuisine régionale est à l'honneur lors de ces rencontres. C'est pourquoi, nous avons pensé vous présenter quelques recettes venant de quelques régions du Québec; histoire de vous aider à varier vos menus et de vous rappeler ce petit goût de "CUE" (Québec) "US".

ILES DE LA MADELEINE

TOMATES AU CRABE

1 kg Tomates rondes et fermes
1 c. à soupe Sel au pûi
250 g Crabe
4 Oeufs durs
2 ml Pâte d'anchôis

5 ml Huile d'olive
1 c. à soupe Moutarde
1 c. à soupe Poivre au goût
1 c. à soupe Échalote tachée
Branches de persil

* Bien évider les tomates; les épépiner et les émonder. Safer légèrement l'intérieur afin de les faire dégorgier. Les laisser égoutter pendant 20 minutes.

* Pendant ce temps, couper le crabe en dés et le réserver.

« Piler les jaunes d'oeufs avec la pâte d'anchois. Verser l'huile d'olive, le vinaigre et le poivre sur cette pâte. Ajouter l'échalote. Mélanger cette pâte avec le crabe et en garnir les tomates dégorgées.

* Hacher les blancs d'oeufs, en recouvrir le dessus des tomates et décorer le plat de quelques branches de persil.

QUÉBEC

PAIN AU POULET

825 ml Poulet haché
375 ml Chapelure
175 ml Bouillon de poulet
125 ml Céleri en dés
10 ml Oignon haché
5 ml Persil haché

2,5 ml Sauce Worcestershire
10 ml Jus de citron
4 Oeufs battus
250 ml Lait évaporé
Sel et poivre au goût

• Mélanger tous les ingrédients. Verser dans un moule graissé de 1,5 litre. Cuire au four, au bain-marié, à 180°C pendant 1 heure.

• Démouler et servir avec une sauce aux tomates.

SAUCE AUX TOMATES

30 ml Beurre
30 ml farine

500 ml Tomates concassées (en morceaux)
10 ml Sucre
Sel et poivre au goût

• Faire un roux avec le beurre et la farine.
• Faire chauffer les tomates et le sucre. Ajouter graduellement

au roux, tout en brassant. Assaisonner. Laisser mijoter pendant environ 30 minutes. Passer la sauce.

MAURICIE

TRUITE MAURICIENNE

0 Transies tfs ltrd saie
 S Truffas de 310 g
 250 ml Oignon en rondelles
 250 ml Petit pis

3SS ml Grottes su **rondelles**
 \$00 ni Pannes de terra **émincées**
 125 ml Eau

* Foncer le fond d'un chaudron de minces tranches de lard, Y déposer les truites nettoyées et, de préférence, débarrassées de leur tête et de leur queue.

» Disposer une couche d'oignons, une de petits pois, une

Sel et poivre *m* goût
 de carottes et une de pommes de terre. Recouvrir d'eau.

* Assaisonner de sel et de poivre

* Couvrir et laisser mijoter tranquillement jusqu'à cuisson complète des légumes 115 à 20 minutes!.

L'ANAUDIÈRE

FOIE DE AUX

4 tr. Bacon
 1 br. Céleri émincé
 1/2 Piment vert en lanières
 1 Oignon émincé

- Couper le bacon en morceaux. Le cuire dans un poêlon. Le réserver.
- Faire sauter le céleri, ajouter le piment et les oignons, ajouter les champignons. Réserver.

DK ST-IDONAT

125 ml Champignons émincés
 250 g Foie de boeuf émincé (*)
 Sel et poivre au goût
 Sauce au soya au goût

- Faire sauter le foie et l'assaisonner. Mélanger le tout. Parfumer de sauce au soya.
- Servir avec du riz ou des nouilles.

(*) Faire tremper environ 15 minutes le foie dans le lait pour lui enlever son acidité (facultatif).

LAURENTIUES

PAIN FARGI À LA VIANDE

1 Pain croûte
 121 ml Oignon haché
 15 ml Beurre
 \$50 g Boeuf haché
 10 ml Sel
 2 ml Poivre

140 ml Pommes de terre en purée
 90 ml Échalotes hachées
 1 ml Sarriette
 175 ml Lait
 30 ml Margarine
 700 ml Mie de pin séchée émietée
 Beurre en quantité suffisante

» Couper une tranche dans la longueur sur le dessus du pain. Enlever la mie du pain et la faire sécher. Réserver.

» Faire suer les oignons au beurre.

» Faire colorer le boeuf dans le beurre avec les oignons. Assaisonner de sel et de poivre.

• Ajouter aux pommes de terre en purée les échalotes, ta

sarriette, 1e lait, la margarine et la mie de pain séchée.

« Mélanger la purée de pomme de terre avec la viande hachée. Farcir 1e pain de ce mélange.

• Refermer avec la tranche préalablement retirée. Badigeonner de beurre.

• Cuire au four à 180°C pendant 16 minutes.

ABITIBI-TÉMISCAMINQUE

NAVETS AU MIEL

600 ml Navet en cubes
Sel (ai pût)
30 ml Beurre

60 ml Miel
Eau froide pour couvrir
15 ml Persil haché

* Mettre le navet, le sel, le beurre et le miel dans une sauteuse et couvrir d'eau. Couvrir et faire mijoter jusqu'à ce que le liquide soit rendu à l'état de sirop.

• Faire sauter les cubes de navet pour bien les enrober de sirop.
• Garnir de persil haché. Servir chaud.

BAS SAINT-LAURENT

SALADE DE BETTERAVES

750 ml Betteraves cuites au dés
125 ml Oignon haché
30 ml Persil haché
60 ml Vinaigrette
5 Feuilles de laitue

» Bien mélanger les betteraves, les oignons et le persil haché.

* Arroser de vinaigrette et bien mélanger.
* Servir sur une feuille de laitue.

ESTRIE

TARTE AUX

ET AUX NOIX

1/4 t. Beurre
1 l. Sucre brun
1 Oeuf battu
le, à
thé Vanille
1/2 t. Raisins
1/2 t. Noix

• Mettre le beurre en crème. Ajouter graduellement le sucre brun, l'oeuf battu et la vanille. Mélanger le tout au malaxeur.
• Ajouter les raisins et les noix à la préparation; bien mélanger.

• Foncer une assiette de 9 po. d'une abaisse de pâte.
• Verser la préparation dans l'abaisse non cuite et couvrir d'une abaisse de pâte au centre de laquelle une ouverture en forme d'étoile aura été découpée à l'aide d'un emporte-pièce.

Toutes les recettes que nous avons choisies sont économiques. Elles peuvent être réalisées facilement, pour la plupart, en moins d'une heure. Chaque plat offre une quantité suffisante pour six personnes. Bon appétit et Heures Fêtes!<\$>

Références: *Cuisine du Québec — Institut de Tourisme et d'Hôtellerie du Québec. Ed. La Presse.*
Tarte de l'Estrie — Madame Colette Gagnon de Sherbrooke.

HIMALAYA DE HARGNE

Mon one woman show est en fiaste
Vous auriez pu être mon public,
vous qui avez assassiné mes balbutiements,
vous et l'imposturif de %ôs bons sentiments.
Avec votre inijporflmce affichée et votre eoeur*nucléaire,
jpps m'avez refusé votre compassion /
«comme si se pencher sur moi,
c'était se pencher trop bas.

Vous avez maintenant l'habitude de ma peur givrée,
que vous supportez comme une indésirable,
invitée par politesse,
parce qu'il faut bien faire avec.

Vos rires étrangers résonnent dans ma solitude
et je vis le dilemme de me joindre ou de me séparer de vous.
D'un côté, je m'acharne à atteindre votre coeur insondable et de l'autre, ma
froideur de sphynx décourage vos intentions honorables.

Je fais bande à part,
sûre de ne jamais être dans le coup
car que valent mes hésitations timides derrière votre panache,
ma voix inaudible derrière votre babillage canoné.

Vous vous accommodez bien de l'hiver de mes méninges,
étouffant l'écho de mes silences.

Je me perds dans vos raisonnements savants
et m'enfarge dans vos courbettes dédaigneuses.

Qui fuit qui?

Est-ce moi qui vous fuit comme la peste?

Ou m'avez-vous ostracisée?

Un ostracisme subtil!

Celui qui me fait croire que c'est moi qui me retire,
écorchée, blessée dans mes entrailles,
prisonnière de votre apartheid
comme si la sensibilité était nègre.

Je voudrais vibrer à l'unisson avec d'autres cordes de violon
mais beaucoup n'aiment pas ma musique,
par trop redondante et sentimentale.

Devant cette meute au coeur sec, ces païens de la bonté,
je suis désarçonnée,
attendant incrédule la becquée des espoirs.

Espoirs que vous respectiez que dans mon univers,
l'émotion soit virtuose
afin que je puisse enfin être heureuse
avec ma différence.

ISABELLE

HUGUETTE LABRECQUE MARCOUX

Vous parler d'**Huguette Labrecque Marcoux** c'est vous entretenir de renforcement social qui a pris forme dès son jeune âge pour se confirmer avec les années. C'est regarder une jeune fille avec des préoccupations **d'adulte**. C'est rencontrer une de six enfants, travailleuse au foyer, qui s'engage dans son milieu: conseil **d'administration** de la Caisse populaire, comité d'école, **AFEAS**, revue «Je Crois, Pastorale», service de planning et de sexualité du Québec, etc...



PARNICOLELACHAINE-GINGRAS

Mais c'est beaucoup plus aussi: c'est aimer cette femme au regard jovial et aimant, aux bras toujours tendus pour accueillir, aux yeux plein de vie et d'espoir et surtout à la disponibilité sans limite.

Huguette Labrecque Marcoux a été élue conseillère à l'exécutif provincial en août dernier. C'est après une réflexion pénible qu'Huguette acceptait le défi présenté de mettre ses énergies, ses compétences et sa disponibilité au service de l'équipe provinciale. Laisser son poste de présidente régionale, poste qu'elle occupait depuis trois ans, a demandé beaucoup de renoncement de sa part et a exigé aussi qu'elle mette de côté certains projets de financement et d'expansion qu'elle caressait depuis longtemps.

De membre au cercle de Saint-Jean-Chrysostome sur la Rive-Sud de Québec à la présidence de la région, son cheminement s'est toujours traduit par le souci de l'autre, avec le respect des structures et des procédures. De la «politique des petits pas», elle a fait le tour des grands débats. Elle qui rêvait de devenir travailleuse sociale, même si les événements qui ont marqué son développement, l'ont privé de cette formation académique, les acquis de sa vie ont fait d'elle une spécialiste de l'être humain et de ses préoccupations.

PRÉOCCUPATION

Lors d'une entrevue qu'elle nous accordait en octobre dernier, la principale

préoccupation d'Huguette est d'intégrer complètement l'équipe provinciale et de rester présente aux membres. Comme elle le disait: «J'apprends beaucoup à ce stade-ci de mon engagement. Ma priorité, c'est d'être à l'écoute de toutes les membres à l'intérieur des comités et des régions, et de rester présente au niveau des membres pour pouvoir pressentir les besoins des femmes de sorte que ça transpire dans nos décisions extérieures».

DOSSIERS PRIORITAIRES

Quels sont les dossiers auxquels elle s'attaquera?

«Le plan de développement, l'autonomie et l'implication des femmes, sûrement. Mon attention est dirigée vers les services que l'on donne à l'AFEAS car c'est tout un défi aujourd'hui que de répondre aussi à des besoins individuels tels que: information, côté social des rencontres, etc...»

D'UNE ÉTAPE À L'AUTRE

Des regrets?

«Il m'est très difficile de quitter un poste et de ne pas avoir terminé ce qui a été amorcé au cours de mes mandats. J'ai le sentiment de ne pas avoir fermé la boucle. J'ai confiance en l'équipe qui est en place à la région, mais j'ai de la difficulté à les laisser à cause de la grande complicité qui s'était établie entre nous toutes».

TÉMOIGNAGES D'AMITIÉ

«C'est au niveau de la région, dans ses relations avec les membres du conseil exécutif et du conseil d'administration, les responsables des cercles et toutes les membres en général, qu'elle m'a le plus impressionnée, par les qualités suivantes: patience, générosité, disponibilité, calme (du moins en apparence), sang-froid, tolérance, habileté à motiver, à calmer, à rassurer, à rassembler, à déléguer et j'en passe... Merci Huguette d'être ce que tu es et de nous permettre de grandir à ton contact» (*Cécile Therrien-Royer présidente de la région de Québec*).

«Merci Huguette pour ce dévouement qui te caractérise, pour cet amour d'autrui qui déborde, pour tous ces moments agréables et précieux où nous avons ri et pleuré avec toi. Ce ne sont pas des adieux, nous te laissons partir, mais nous te garderons toujours dans la région de Québec, là où est ton cœur même si ta tête se promène partout en province». (*Nicole Lachaine-Gingras, 7^e vice-présidente de la région de Québec*).

«Huguette, ton départ de la région, m'inspire des sentiments partagés. De la tristesse, du regret à l'idée que nous perdons une amie, une compagne dévouée, engagée et dynamique. Je me console toutefois en songeant que simplement, c'est à partir d'un autre niveau que l'AFEAS, nous toutes, bénéficieront de ton dévouement et de tes nombreux talents. Bonne route et bons vents». (*Denyse Gaboury, 2^e vice-présidente de la région de Québec*). <\$>

Par Marie-Ange Sylvestre

MICHEL ROBICHAUD MONSIEUR MODE

Michel Robichaud veut devenir couturier et rien ne pourra l'arrêter. Il a la chance de voir ses parents accepter son choix de carrière. Cet acquis n'aplanira cependant pas toutes les difficultés. Son ambition et son talent, son raffinement et sa persévérance lui permettent de mettre sur pied sa maison de haute couture où il signe toute une gamme de produits: vêtements, parfums, fourrures, produits de beauté, bijoux de fantaisie... Sa profession l'amène à rencontrer des personnages qui évoluent dans toutes les sphères de la société montréalaise et il réalise combien celle-ci a changé en 25 ans.

Son initiative d'ajouter la ligne du prêt-à-porter à la haute couture suscite des réactions chez ses compétiteurs. Il rappelle aussi les négociations parfois ardues avec les manufacturiers. Michel Robichaud vient de fêter ses vingt-cinq ans de carrière, mais il est plus créateur que jamais et nul doute qu'il demeurera monsieur mode encore longtemps.

Nicole Charest, «Michel Robichaud monsieur mode», Les Éditions de l'Homme, 1988, 163 p., 15,95\$.

Par Lise Cormier Aubin

L'ARTHRITE, UNE SOUFFRANCE INUTILE?

N'ayant pu utiliser ce livre pour préparer la chronique «En vrac», je me dois de venir ici, vous le recommander.

Yvan Labelle écrit qu'effectivement l'arthrite et le rhumatisme proviennent d'une mauvaise alimentation et du stress.

Dans cette optique, il explique pourquoi certains aliments sont à privilégier ou à proscrire et note les qualités de plusieurs plantes et suppléments alimentaires. Il énumère aussi les vitamines et les minéraux bénéfiques aux arthritiques et leurs sources.

À travers les différentes méthodes pour soulager l'arthritique, il rappelle que l'on doit aider à la guérison des patients physiquement, psychologiquement et spirituellement; d'autant plus que l'arthritique est habituellement tendue et anxieuse. Parmi les principaux chocs stressants, M. Labelle inclut maintenant: les pensées négatives, les conflits (conjugaux et de travail) et l'absence de dimension spirituelle.

Enfin, il cite des extraits de recherches scientifiques et il donne une description des maladies arthritiques et rhumatismales.

Dans sa conclusion, il affirme qu'à l'exception de certains cas devenus irrémédiables par une trop grande détérioration organique, on peut retrouver la santé. Pour cela il faut et il suffit d'agir correctement.

Personnellement, ce livre me semble le meilleur résumé de tout ce que j'ai eu l'occasion de lire concernant l'arthrite.

Yvan Labelle, m.d., «L'arthrite: une souffrance inutile? Éditions Fleurs Sociales, 1987, 218 p.

Par Huguette Dalpé

IHI JÏSII LE PLUS COURT

Nous sommes aux États-Unis, en 1993. Judith Mac Loy, correspondante pour la grande chaîne de télévisions américaine TBS'News, apprend qu'elle tient le scoop de sa vie. Un groupe de terroristes a kidnappé la petite Barbara, cinq ans, fille d'un officier supérieur de VS Air Force. L'enjeu est de taille: on demande au président de retirer toutes les troupes américaines des pays d'Europe, contre la vie de Barbara.

Que décidera le président? La vie de Barbara ou la capitulation devant le chantage barbare des terroristes? Comment réagira le public dont l'intérêt est désormais fixé sur l'événement?

Un récit passionnant, choquant et bouleversant!

André Soussan, «Le jour le plus court», Robert Laffont, 1988, 355 p., 21,95\$.

AGENDA SOUVENIR

1639-1989

350° de l'arrivée à Québec des Augustines et des Ursulines

Pour souligner cet important anniversaire de leur arrivée à Québec, les Augustines et les Ursulines présentent conjointement un agenda qui évoque le travail, le courage et la foi de ces hospitalières et de ces enseignantes.

À chaque page, on retrouve une photo, un dessin ou un texte extraits des Archives des deux Institutions et de la correspondance de Marie de l'Incarnation.

Une reliure en spirale facilite l'utilisation de cet agenda qu'on peut se procurer au coût de 7,95\$ port payé.

À Québec: Monastère de l'Hotel-Dieu
32, rue Charlevoix
Québec (Québec)
G1R 5C4
Tél. (418) 692-2492

À Montréal: Mme Denise Pépin
(Souvenir Normand)
196 Grande-Côte
Rosemère (Québec)
J7A 1H4
Tél. (514) 430-7878

Lise Cormier Aubin

LIVRES REÇUS

—Claudine Kirgener, «Maurice Chevalier: itinéraire d'un inconnu célèbre», Éditions Vernal/Lebaud, 1988, 255 p.

—Fernand Séguin, «Le cristal et la chimère», Libre Expression, 1988, 206 p., 16,95\$.

—Yvan d'Amours, «Activité physique, santé et maladie», Québec/Amérique, 1988, 205 p.

—Jean-Louis Beaucarnot, «Les noms de famille et leurs secrets», Robert Laffont, 1988, 350 p., 24,95\$.

—Association canadienne des travaux publics, «Bâtir un pays: histoire des travaux publics du Canada», Boréal, 1988, 345 p.

L'ARTHRITE

DÉFINITION

L'arthrite est un dérèglement de l'organisme qui s'attaque lui-même en provoquant l'inflammation et la destruction des tissus et des os au niveau des articulations. Les maladies qualifiées d'arthritiques revêtent de nombreuses formes dont la goutte, l'arthrose et la polyarthrite rhumatoïde qui est de loin la variante la plus redoutée et la plus répandue. Les régions les plus souvent affectées sont les épaules, les coudes, les hanches, les poignets, les doigts, les genoux, les chevilles et les pieds.

VICTIMES

La polyarthrite rhumatoïde peut frapper n'importe qui, n'importe quand, mais elle se manifeste chez 3 fois plus de femmes que d'hommes, à un âge moyen de 35 ans. Selon R.H. Moos (1965) qui a étudié les antécédents de 5 000 cas, les femmes souffrant de «poly» sont nerveuses, tendues, inquiètes, d'humeur changeante et dépressives. Elles ont également toujours éprouvé de la difficulté à exprimer leur colère, par contraste avec leurs sœurs qui se portent bien.

DÉCLENCHEURS

Une protéine sanguine, le «facteur rhumatoïde», a été détectée chez au moins la moitié des victimes et souvent chez leurs proches parents. Cette protéine semble constituée de 2 anticorps, dont un ou les deux ensembles, pourraient être impliqués dans les attaques indiscriminées contre les tissus sains de l'organisme au cours du processus arthritique. Selon George Solomon (1969) «il semblerait qu'un déséquilibre psychique en présence d'un *facteur* rhumatoïde puisse mener à une *maladie* rhumatoïde manifeste de telle sorte que des personnes en bonne santé physique, présentant un tel facteur, se doivent également d'être en bonne santé mentale.

De plus, on s'accorde pour dire que l'arthrite se caractérise par l'acidité des humeurs (sang, lymphe, bile). Un mauvais fonctionnement du foie et/ou des reins peut être provoqué par le stress. Norman Cousins, ex-grabataire, rappelle que Hans Selye montre clairement que l'insuffisance surrénale peut être causée par la tension affective. Dans son livre «le stress de la vie», Selye décrit en détail les effets nocifs

des émotions négatives sur la chimie du corps. Ailleurs, on fait dire au docteur Paul Lemonde que le stress peut aussi entraîner une insuffisance hépatique marquée.

Le stress est donc une cause d'arthrite.

D'un autre côté, plusieurs ex-arthritiques accusent catégoriquement la mauvaise alimentation d'être la première cause de l'arthrite. Yvan Labelle définit la mauvaise alimentation comme suit:

⁹ carences en vitamines, minéraux, oligo-éléments

« abondance d'excitants (sucre blanc, café, thé, chocolat, alcool)

- abus de viandes
- insuffisance ou absence d'aliments crus

⁹ surcharge alimentaire globale.

Enfin, dans certains cas, l'arthrite peut avoir une source infectieuse.

REMÈDES

Contre l'arthrite, on recommande unanimement de mener une «bonne vie» physique et mentale.

SAINÉ ALIMENTATION:

- naturelle le plus possible
- privilégier les légumes verts et les légumes racines
- le jeûne sous surveillance
- les vitamines régulièrement conseillées: C, A, D.
- suppléments alimentaires suggérés: silice végétale, charbon végétal actif, harpagophytum (racine de griffe du diable) et élixir suédois.

OXYGÉNATION ET EXERCICES:

- apprendre à bien respirer, profondément
- respirer de l'air pur
- faire de l'exercice progressivement, d'abord respiratoire et ensuite musculaire

RELAXATION:

- bain chaud, sauna, avec sudation
- activités agréables (dans certains cas, la créativité est aussi puissante que la cortisone)

- méditations
- autoremédiation, visualisation
- rétroaction biologique clinique (biofeedback)

MÉDECINES DOUCES:

- naturopathie, homéopathie, acuponcture, etc.

MÉDECINE TRADITIONNELLE:

- chrysothérapie (sels d'or) dont les effets secondaires sont principalement les intolérances cutanées/muqueuses, les fréquentes atteintes rénales, et la perte progressive d'efficacité après quelques années. Mais elle apporte une régression temporaire de l'arthrite.

- traitement anti-infectieux

- hormonothérapie corticosurrénale (cortisone) dont les doses doivent être plus élevées, à mesure que la maladie évolue, ce qui peut entraîner la fragilité osseuse, des dépôts de graisse, une diminution de la force musculaire, des ulcères et des psychoses.

- phénylbutazone, antimalariques de synthèse, indométhacine et autres

- thérapeutique mécanique (plâtre, kinésithérapie, ergothérapie)

- injection intra-articulaire

- destruction in situ des tissus granulomateux rhumatoïdes

- chirurgie des jointures

- synovectomies

Il existe une documentation très abondante sur tous ces sujets: informez-vous en visitant librairies, magasins de produits et bibliothèques.<%>

Références:

- «Le pouvoir de se guérir ou de s'autodétruire», Dr Kenneth R. Pelletier, Québec/Amérique, 1984.
- «La volonté de guérir», Norman Cousins
- «Rhumatisme», Florent Coste, Presse universitaire de France
- «Alive», magazine canadien de santé et de nutrition, no. 6, disponible dans les magasins de produits naturels
- «La santé de l'arthrite et du rhumatisant», Yvan Labelle, Éditions du Jour.

MATINEE DU DIMANCHE A RADIO-CANADA

Notre présidente, Christine Marion, participait, en novembre, à l'enregistrement de l'émission "Matinée du dimanche" à Radio-Canada. Cette émission spéciale, animée par Gérard-Marie Boivin, vise à informer le public sur les nouvelles technologies de la reproduction (NTR). On se souviendra qu'en août dernier les déléguées adoptaient, dans le cadre de notre congrès annuel, une série de propositions concernant les NTR. Mme Marion a donc profité de son passage à cette émission pour présenter le point de vue de notre organisme dans le dossier. La diffusion de l'émission est prévue pour dimanche le 18 décembre à 14.00 heures.

RENCONTRE ANNUELLE DES GROUPES DE FEMMES

En novembre, la ministre à la condition féminine, Monique Gagnon-Tremblay, invitait les groupes de femmes québécois à rencontrer des ministres et fonctionnaires du gouvernement pour échanger sur le dossier de la dénatalité et de la démographie. Au moment de rédiger ces lignes, nos deux représentantes, Christine Marion et Michelle Houle Ouellet, se préparaient fébrilement à participer à cette réunion. Les interventions de l'AFEAS porteront particulièrement sur le dossier de la politique familiale.

RENCONTRE NATIONALE Pin us FEMMES AGEES

Le ministère de la santé et du bien-être social canadien invitait récemment 25 organisations nationales, dont l'AFEAS, à une rencontre concernant les femmes âgées et le programme d'aide à l'autonomie des aînées. Le ministère désirait ainsi rencontrer des organismes qui s'intéressent à la promotion de la santé et au vieillissement afin de mieux intégrer leurs préoccupations dans ses programmes.

NOUVELLE PRESIDENTE II CSF

La ministre à la condition féminine du Québec, annonçait récemment la nomination de Marie Lavigne au poste de présidente du Conseil du statut de la femme. L'AFEAS a bien accueilli cette nomination et prévoit une collaboration future intéressante. Madame Lavigne connaît notre organisme pour avoir travaillé avec nos représentantes dans le passé.

COMMISSION PARLEMENTAIRE SU LES DROITS ECONOMIQUES DES CONJOINTS

Le mois dernier, dans Femmes d'ici, Michelle Houle Ouellet vous présentait un court résumé du mémoire de l'AFEAS sur les droits économiques des conjoints (vous avez probablement déjà reçu un exemplaire de ce document dans vos cercles). C'est le 19 octobre que Christine Marion (présidente), Huguette Marcoux (conseillère) et Michelle Houle Ouellet (chargée du plan d'action) défendaient nos positions devant cette commission parlementaire à Québec. La présentation de nos positions fut bien accueillie et de nombreuses questions ont suivi.

OUVERTURE IES

LE DIMANCHE

En octobre, l'AFEAS effectuait des pressions pour que le gouvernement maintienne la fermeture des magasins le dimanche (résolution adoptée au congrès d'août dernier). Tous les intervenants (gouvernement, syndicats, associations de marchands, etc...) ont été informés de la position des 30 000 membres AFEAS. Nous aurons certes à poursuivre notre action dans ce dossier de grande actualité puisqu'on prévoit un projet de loi d'ici quelques semaines. <§>

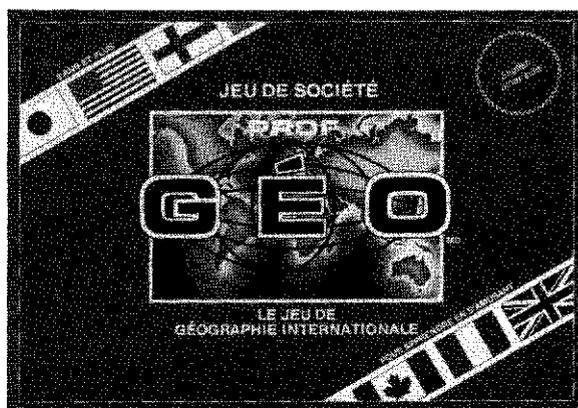
SUGGESTIONS-CADEAUX NOËL 1988



J'ADORE !

Bingo pour tous les amateurs de Bingo et de cartes. Gros chiffres sur carton Bingo, jeu de cartes de très bonne qualité. Excitant, des heures de plaisirs. Pour nous et les plus jeunes.

Prix approximatif 14,99

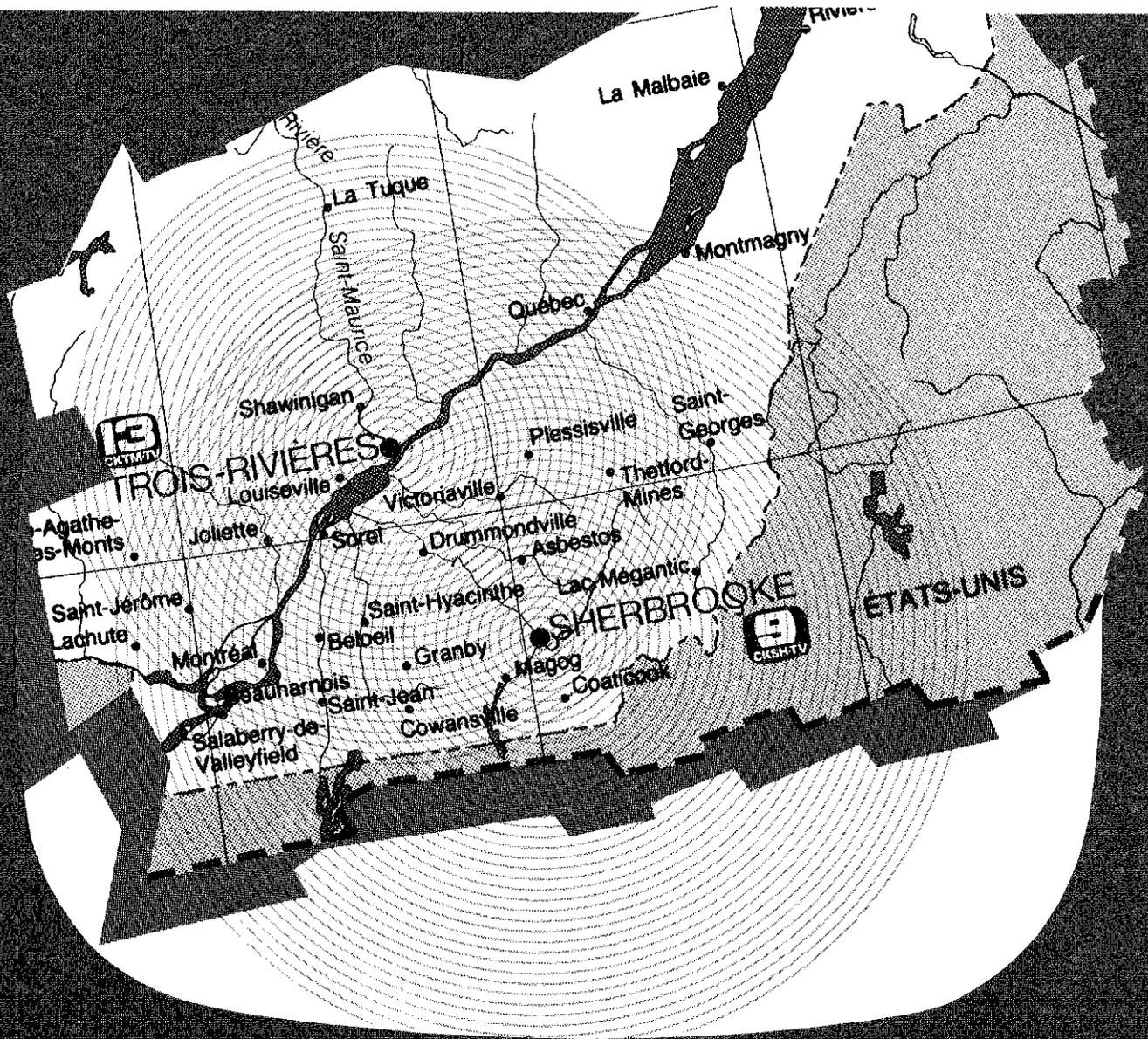


FAMEUX!

Prof Geo (jeu bilingue, sur la géographie internationale) éducatif, amusant, magnifique et facile à jouer. Très, très recommandé. Pour tous.

Prix approximatif 29,99

DISPONIBLE DANS LES BOUTIQUES SPÉCIALISÉES
ET GRANDS MAGASINS. DEMANDEZ-LES !



TROIS-RIVIÈRES



LA TÉLÉVISION
DE
RADIO-CANADA
EN

Mauricie

SHERBROOKE



LA TÉLÉVISION
DE
RADIO-CANADA
EN

Estrie