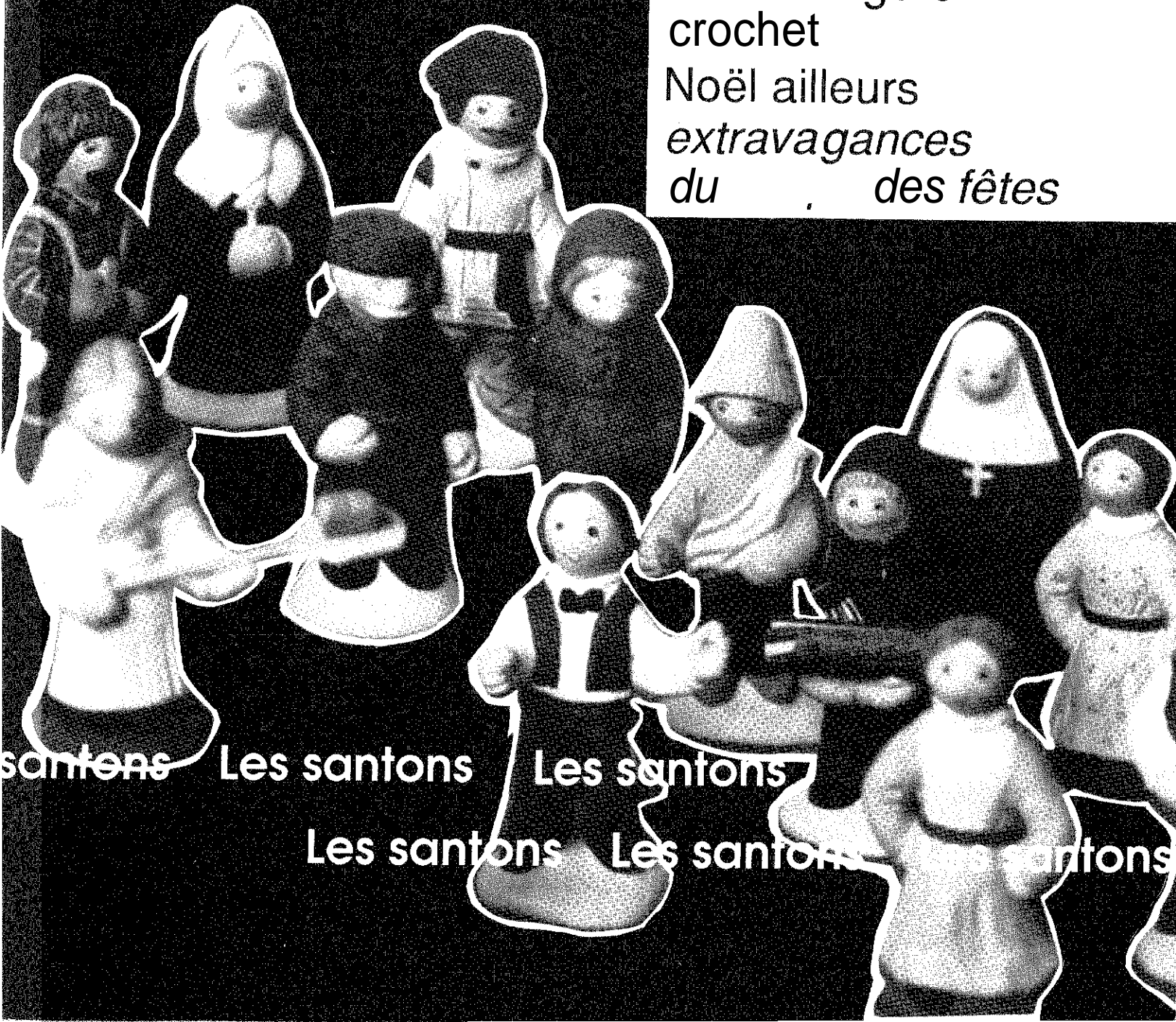


Novembre-Décembre 1989  
Volume 24 - numéro 2

# Femmes

المجلة  
Brisimssli «a» itz V' Bcs3fsSliiBEiSSSHic

polluants domestiques  
cuisine légère  
crochet  
Noël ailleurs  
*extravagances*  
du . des fêtes



Les santons

Les santons

Les santons

Les santons

Les santons

Les santons

## ÉQUIPE DE RÉDACTION

rédaCTRice en chef  
Marte-Ange Sylvestre  
rédaCTRICES  
Lise Cormier Aubin  
Jacqueline Nadeau-Martin  
Pauline Amesse

secrétaire-coordonnatrice  
Huguette Dalpé

### COLLABORATRICES

Christine Marion, Louise Picard-Pilon, Yvonne America Truque, Ata de Jossi, Angèle Dionne Briand, Michelle Houle-Ouellet, Louise Dubuc, Thérèse Talbot Payeur, Lise Girard,

Couverture  
Conception graphique: Louise Lippe  
Photos: Madeleine Robillard

Photos  
Femmes d'Ici, Madeleine RobiHard

Illustrations  
Louise Lippe  
RESPONSABLE DUTIRAGE  
Lise Gratton

SERVICE DES ABONNEMENTS  
Lucie Tremblay

Abonnement  
1 an (5 numéros) 10\$

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

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

publication de  
**l'Association Féminine d'Éducation  
et d'Action Sociale**  
5999 rue de Marseille  
Montréal, Québec  
H1N 1K6  
Tél.: (514) 251-1636



**UFEÛS** Association féminine  
d'éducation et d'action sociale

## sommaire

Editorial . . . . .	Christine Marion	3
Billet . . . . .	Louise Picard-Pilon	4
Un peu de tout . . . . .	Marie-Ange Sylvestre	4
Consommation . . . . .	Pauline Amesse	5
NOËL EN COLOMBIE . . . . .		6
Yvonne America Truque		
NOËL A LOME . . . . .		7
Ata de Jossi		
LA SAISON DES SANTONS . . . . .		8
Pauline Amesse		
LES SONDAGES MEME A L'AFEAS . . . . .		9
Angèle Dionne Briand		
ACTION: LE PATRIMOINE FAMILIAL . . . . .		10
Michelle Houle-Ouellet		
ETUDE: LES POLLUANTS DOMESTIQUES . . . . .		12
Louise Dubuc		
ART ET CULTURE: LA CUISINE LEGERE . . . . .		14
Thérèse Talbot Payeur		
ART ET CULTURE: LA DENTELLE . . . . .		16
Thérèse Talbot Payeur		
Portrait . . . . .	Gertrude Massicotte	18
En vrac . . . . .	Lise Cormier Aubin	19
Bouquins . . . . .	Louise Picard-Pilon	20
Point de loi . . . . .	Gertrude Massicotte	21
Nouvelles . . . . .	Lise Girard	22

*N.D.fi.: Les articles publiés n'engagent que la responsabilité de leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement la pensée officielle de l'AFEAS.*

*Si vous ou une de vos compagnes ne recevez pas Femmes d'Ici, communiquez avec le siège social, en indiquant votre nom, votre adresse complète, le nom de votre cercle ainsi que votre numéro d'abonné.*

## LES SANTONS...VOUS CONNAISSEZ?

Ds ont vu le jour à Marseille, ville portuaire de Provence (sud de la France) réputée pour ses parfums et ses artisans. Les santons firent leurs premières apparitions dans les crèches de Noël vers la fin du 18<sup>e</sup> siècle.

Le mot "santon" du provençal "santoun" signifie petit saint. A ses origines, le santon représente les personnages bibliques de la crèche traditionnelle mais dès 1810 il personnifie le meunier, la fileuse, le boulanger, le pêcheur. Et puis plus tard, au Québec sont créés par une artisane bien de chez nous, la religieuse Ursuline, les enfants de chœur, le bûcheron, le violoneux, le gigueur, le semeur, le raquetteur et plusieurs autres.

Le Santon est une figurine qui prend vie dès que l'artiste "l'habille" d'étoffe et d'accessoires colorés.

Les photographies en page couverture nous révèlent les santons créés par madame Madeleine Robillard, santonnaire réputée de Louiseville.

# LA LOI 146; UN GAIN POUR LES FEMMES



PAR CHRISTINE MARION»

En juin dernier, à la toute fin de la session, l'Assemblée Nationale adoptait le projet de loi 146 sur les droits économiques des conjoints. Il s'agit là, quoi qu'en pense certains éditorialistes des grands quotidiens, d'un gain important pour les femmes!

Cette loi, qui rend obligatoire le partage d'un minimum de biens acquis durant le mariage advenant la dissolution de celui-ci, représente une victoire pour les femmes sur deux chapitres. Tout d'abord, elle vient concrétiser économiquement une disposition du code de la famille qui stipule que les époux sont égaux dans le mariage, ayant les mêmes droits et les mêmes obligations, un des époux pouvant s'acquitter de ses obligations par le travail au foyer. Cette disposition reconnaissait implicitement que le travail au foyer représente un apport économique dans le couple mais elle ne garantissait aucune compensation advenant la dissolution du mariage. La loi 146 a corrigé cette lacune.

Mais plus qu'un simple correctif, la loi 146 représente un premier acquis valable dans toutes nos démarches pour la reconnaissance de la valeur sociale du travail au foyer! Cette victoire ne s'est pourtant pas acquise sans peine. Faut-il rappeler le puissant lobby mené par les "possédants" qui s'opposaient à toute forme de partage! Nous avons été témoins de la dichotomie entre le dire et l'agir de ces derniers qui depuis plusieurs années affirmaient pourtant tout partager à l'intérieur du couple!

Devant cette levée de boucliers, les groupes de femmes et tout particulièrement l'AFEAS ont du, avec les faibles moyens techniques et financiers en leur possession, renverser la vapeur et faire pression à leur tour auprès des dirigeantes et des dirigeants. Je suis particulièrement fière de toute l'action menée par les membres de l'AFEAS qui "entre ménage et déjeuner", comme le dit la

chanson, ont réussi à contrer un lobby beaucoup plus puissant que le nôtre. Nous avons eu la foi qui soulève les montagnes.

Une inquiétude cependant persiste: celle de voir trop de femmes se prévaloir de la clause de renonciation prévue par la loi pour les dix-huit premiers mois de son application. Indigné par l'adoption de cette loi, ceux-là même qui s'y opposaient veulent maintenant inciter la population à renoncer à ce partage d'ici les dix-huit prochains mois. Il est possible que pour quelques cas particuliers ce soit la meilleure solution. Mais il m'apparaît que la loi 146 est une loi valable pour la très grande majorité de la population! Aucune femme ne devrait signer de renonciation avant d'avoir pris le plus d'informations possible sur la question auprès de différents intervenants.

Rappelons-nous que lors de la présentation des mémoires sur le projet de loi 146 en commission parlementaire, la chambre des notaires était le seul organisme à s'opposer à cette loi. Le cas échéant, il serait donc sage de ne pas se fier uniquement à l'opinion de ces derniers, d'autant moins qu'une renonciation serait fort probablement irréversible. Force nous est de constater que malgré la protection que nous apporte la nouvelle loi, nous avons à assumer nos responsabilités individuelles.

À cet égard, d'ailleurs, l'enseignement à tirer de tous les événements entourant cette loi est très clair: c'est parce que des femmes ont assumé leurs responsabilités individuelles et ont osé faire personnellement des pressions que notre démarche s'est transformée en victoire collective. À nous maintenant d'appliquer cette leçon aux actions que nous entreprendrons pour obtenir d'autres gains dans le dossier Travailleuses au Foyer.

\*Présidente provinciale

## WWi IT LMSSIE

## VIVRE

Noël approche, la magie de l'atmosphère m'envahit peu à peu et je rêve d'un monde de paix et d'harmonie.

Je rêve du jour où chacun pourra vivre à sa guise sans déclencher les foudres de son entourage.

Je rêve du jour où le monde ne sera plus divisé entre le clan des pous et des contres.

Je rêve du jour où l'on pourra émettre une opinion sans être obligé de la défendre et où elle sera acceptée pour ce qu'elle est.

Je rêve du jour où ma façon d'éduquer mes enfants ne sera pas contestée par le reste de ma famille.

Je rêve du jour où ma façon de m'habiller ne fera plus l'objet de remarques plus ou moins acerbes ou saugrenues.

Je rêve du jour où le choix de mes loisirs ne sera plus critiqué par tout un chacun et où on me parlera d'autres formes de loisirs, sans vouloir absolument me les vendre.

Je rêve du jour où on respectera mes idées et où on m'exposera d'autres idées, sans tenter de me convertir pour autant.

Je rêve du jour où on m'acceptera telle que je suis et où je n'aurai plus besoin de porter un masque pour être agréée.

Je rêve du jour où chacun sera suffisamment en paix avec lui-même et en harmonie avec la nature pour admettre que l'autre vive différemment sans essayer de l'embrigader dans sa façon de voir et de faire.

LOUISE PICARD-PILON

## LA LIGINOI DES POINSETTIAS

MARIE-ANGESYLVESTRE

Il était une fois, dans un petit village du Mexique, une fillette nommée Pépita. Sa famille est très pauvre et la petite voit venir la fête de Noël avec beaucoup de tristesse. Elle n'espère pas d'étrennes et en a pris son parti, mais elle aimerait tant offrir un magnifique présent à l'Enfant Jésus à la messe de minuit... et elle n'a rien.

Alors qu'elle se rend à l'église avec son cousin Pedro, celui-ci tente de la consoler. "Écoute, Pépita, dit-il, ce n'est pas la valeur d'un cadeau qui est importante...s'il est donné avec amour, il n'a pas de prix." Les enfants continuent à cheminer tristement en se tenant la main. Avant d'arriver à l'église, Pépita ramasse quelques plantes sur le bord du sentier, elle les réunit en une modeste gerbe.

Moins malheureuse parce qu'elle n'a plus les mains vides, elle s'approche de l'autel. Oubliant la pauvreté de son offrande, elle la dépose aux pieds du Petit Jésus. C'est le miracle, sous les yeux

éblouis de Pépita, les plantes banales se transforment en un bouquet éclatant. Les Mexicains leur donnent le nom de Flores de l'Moche Buane, fleurs de la nuit de Noël.

Et c'est ainsi, d'après la légende, que sont apparues les Poinsettias (Poinsettias) comme on les nomme ici. Elles sont le symbole de la joie des Fêtes.

Ce sont des plantes étranges, les "fleurs rouges" qui les caractérisent ne sont pas des fleurs, mais des bractées (feuilles). Pour en conserver la beauté le plus longtemps possible, il faut essayer de reconstituer les conditions naturelles de leur pays d'origine: une lumière abondante, une température d'environ 19 degrés le jour et 15 degrés la nuit, de bons arrosages qui ne sont répétés que quand le sol commence à sécher et surtout, des jours courts suivis de nuits longues à la complète noirceur. Le respect de ce dernier point est le meilleur gage de réussite dans la culture des Poinsettias qui contribuent à perpétuer le "miracle de la petite Pépita".

## BOURSE D'ETUDES "DEFI" DE 1 000\$

Jusqu'au 31 janvier 1990, le 2e concours pour l'attribution de la bourse d'études AFEAS-BELL bat son plein.

Le concours est ouvert aux étudiantes inscrites au cégep dans une technique considérée comme non traditionnelle pour les femmes. Ces étudiantes, inscrites à temps plein ou partiel, doivent avoir complété la 1er année du cours suivi. Elles doivent être membres ou filles de membres AFEAS.

La fiche d'inscription au concours est publiée sur le dépliant "Bourse d'études "Défi" de 1 000\$". Ce dépliant est disponible dans les secrétariats régionaux et au siège social de l'AFEAS (5999 rue de Marseille, Montréal H1N 1K6 - (514) 251-1636).

A QUI LA CHANCE?

# EXTRAVAGANCES DE NOËL...

## FARDEAU OU PLAISIR?

Décembre est à la porte et déjà il nous faut au magasinage des Fêtes. Heureuses celles qui ont déjà **planifié**, **budgeté** et peut-être même **acheté**.

PAR PAULINE AMESSE

Pour ma part (et je ne crois pas être la seule), je me retrouve à regret parmi celles qui bâclent leurs emplettes presque à la dernière minute. Année après année, je jure que je ne m'y laisserai pas prendre. Ainsi, je me suis donc déjà mise à la tâche. Le budget alloué aux achats de Noël est décidé et la liste judicieusement établie; j'espère seulement n'avoir rien oublié comme à chaque année précédente.

Ces oublis consistaient en certains articles "presque essentiels" mais aussi en extravagances de tous genres. Je m'en souviens pour les avoir notés au moment de vérifier mes comptes, en janvier dernier, lesquels, rien d'étonnant, ne balançaient plus. Le déficit était magistral.

Aujourd'hui j'ai devant moi ces notes et des chiffres que j'avais alignés à l'aide de coupons-caisse et de reçus de carte de crédit retrouvés ici et là, dans des poches et sacs à main. Deux semaines tout au plus s'étaient écoulées entre les achats et la vérification et même là, me souvenir de la nature de ces articles achetés en dernière heure s'est avéré difficile. La mémoire m'est complètement revenue au printemps en faisant le grand ménage de mes placards.

En vrac, il s'agissait de bougies, lampions, verts, rouges, en forme de sapin, ange, cloche; de bouteilles de fines boissons, une Vieille Cure et une Crème de menthe; de chocolats importés et de bonbons clairs (que je jetai en juillet); d'une nouvelle couronne pour la porte-avant et d'un jeu de lumières supplémentaires pour le sapin extérieur; de papiers, rubans et cartes pour les emballages. Aussi de boules

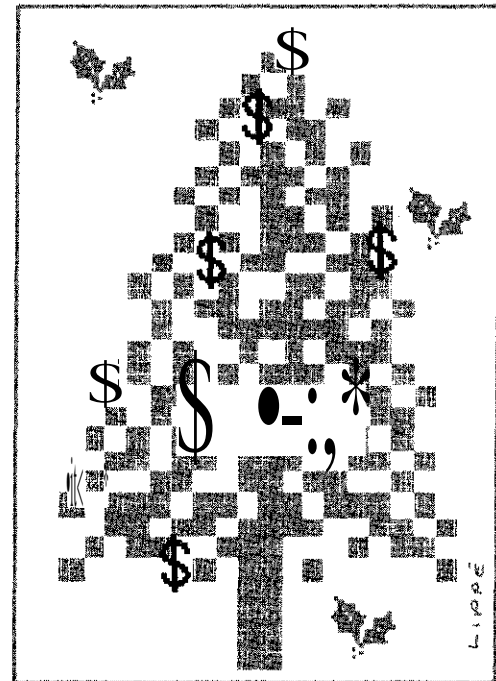
de Noël en rabais, de glaçons, ampoules de couleur, serviettes de papier imprimées de feuilles de gui. Sans compter, au chapitre de l'alimentation, les charcuteries et fromage fins, des vins un peu plus cher que d'habitude, des noix de toutes sortes.

À y réfléchir, c'est l'année dernière que j'ai acheté ces bacs à glaçons pour les cocktails, frappés de l'effigie du Père Noël. Aussi ces plats à chips en forme de sapin. Ça me revient... j'avais acheté deux essuie-mains d'invités, de très belle qualité, verts, un brodé de cloches, l'autre de bougies de Noël. Malheureusement, on les avait oubliés dans le placard le jour de Noël.

En pensant à ces "petites" extravagances, les grandes étant plus souvent les "petits" cadeaux qu'on offre aux parents et au conjoint, je me sens un peu mal à l'aise. Moi qui préviens mes enfants contre la consommation à outrance.

Ils comprennent le bien-fondé du principe mais pas tellement pourquoi leur nombre d'étrennes diminue d'année en année. Ils veulent leurs "extravagances" eux aussi.

Pourquoi ce besoin de tant acheter à l'approche de Noël? Est-ce que ça le rend plus beau? À coup sûr, ça rend celui des commerçants plus opulent. Serait-ce parce qu'on est sur-sollicitée et ce, dès la mi-octobre, qu'on ne peut résister? Comment résister? Au 20 décembre, j'estime avoir été sollicitée au moins trente fois par leurs étalages de Noël puisque je fréquente en moyenne trois commerces par semaine. Ceci, sans compter les réclames publicitaires quotidiennes dans nos journaux, à la télévision.



Dans A, le Magazine Affaires +, d'octobre 1989, un excellent article de Michel Crépeault sur "La rage de dépenser", nous confirme que "le québécois est artiste et fervent de publicité. C'est donc plus facile de l'amener à consommer". Je me savais artiste mais pas cible à ce point.

Cette année, je me suis décidée à diminuer mes extravagances. Ainsi j'ai déjà pris une avance: j'ai profité des ventes d'automne pour me choisir une toilette des Fêtes; ce que je n'avais pas fait depuis un lustre. C'est une belle robe de paillettes, couleur or, ornée de rouge. Une vraie robe de Noël! Extravagance! penserez-vous? Eh bien, non! Penser un peu à soi, nous Femmes d'Ici, n'est pas une extravagance surtout à la période des Fêtes.

Et si vous jugiez que c'en est une, et bien je vous souhaite au moins une, juste une extravagance comme celle-là. Joyeux Noël!

# NOËL EN COLOMBIE

PAR YVONNE AMERICA TRUQUE

Catholique par l'imposition des espagnols lorsque tout le continent fut conquis par la force et par les armes des conquérants, nous professons donc les croyances et traditions chrétiennes et probablement que Noël est la tradition la plus fortement enracinée chez nous. Nous fêtons la Nativité mais il y a une différence avec l'Espagne où les enfants reçoivent les cadeaux le six janvier. Chez nous, Noël c'est la fête des enfants.

La tradition enseigne que ce sont surtout les enfants qui doivent se préparer pour cet événement. Ainsi, plus importante que le sapin, El Pesebre (la crèche) qui représente le chemin de Bethléem et des trois rois mages, est le symbole très présent dans les foyers colombiens. Des villages, des rivières, des maisons, des animaux, des arbres, des personnages, tous miniatures et entourés de petites lumières étincelantes et multicolores, c'est une vallée au pied d'une montagne, au sommet l'étable aussi éclairée, le tout surveillé par une grosse étoile comme guide.

C'est autour d'El Pesebre que les enfants se réunissent à chaque soir, neuf jours avant le 24 décembre pour faire La Novena qui consiste en des prières, des lectures de récits concernant la venue de Jésus sur terre, racontant les péripéties de Marie pour échapper à l'ordre d'Hérode. Par la suite, on entonne des chants populaires appelés "Villancicos".

C'est à ce moment-là que la vie de quartier et de village se fait fort vivante car La Novena doit se célébrer dans un foyer différent chaque soir. La majorité des enfants y assistent. Le foyer d'hôte doit offrir des délices spécialement préparés pour l'occasion. Je me souviens des dernières années avant de quitter mon pays - plus précisément ma ville, Bogota. Une nouvelle tradition s'était imposée dans les quartiers populaires. On barrait les rues et, artistes, enfants, adultes, faisaient équipe pour dessiner des couronnes, des cloches, des Pères Noël gigantesques et pleins de couleur.

Le 24 décembre est le grand jour. A minuit, El Nino Dios (l'Enfant de Dieu), descend sur terre pour donner de l'amour et des cadeaux aux enfants qui ont été sages durant toute l'année. A minuit juste, les enfants sont réveillés pour ouvrir les cadeaux que El Nino Dios leur a laissés juste à côté du lit. Dehors, des feux d'artifice éclatent partout, la nuit s'éclaire de ces feux. Les adultes aussi, en ce soir de joie, sont récompensés de leur sagesse ou de leurs bêtises.

Oui, Noël est une fête pour les enfants. Pour les adultes, c'est plutôt le rappel de l'enfance parfois déjà lointaine et la possibilité de revivre la fantaisie, l'émerveillement. Mais avant tout, Noël c'est le partage solidaire entre les familles, le voisinage, les amis qui quelquefois viennent de loin.

La bouffe ne manque pas; elle varie selon la région du pays, allant du poulet ou de la dinde au four au porc farci. La musique joue fort. On mange, on boit, on danse, on parle jusqu'au lendemain... pour recommencer ensuite chez quelqu'un d'autre, jusqu'au jour de l'An.

Eh oui, Noël en Colombie, ça se fête! Pas de neige pour le père Noël faisant sonner ses cloches quand il arrive dans son traîneau. Dans plusieurs foyers, il n'y a peut-être pas suffisamment d'argent pour fêter dans l'opulence et plusieurs enfants ne reçoivent pas de cadeaux de l'Enfant de Dieu si généreux. Mais une chose est certaine: dans la pauvreté ou dans l'opulence, Noël, ça se fête!

# NOEL A LOMIE

PAR ATA DE JOSSI

Lomé, capitale du Togo, se présente comme Trois-Rivières: son lac, son fleuve, sa mer qui offre une plage de sable fin où courent de petits crabes blancs.

Le Lométo (habitant de Lomé) aime faire la fête à l'occasion de tout anniversaire: de naissance, d'une révolution, d'un coup d'Etat. Et fêter la naissance du Christ dans ce coin des tropiques où la température reste douce à l'année longue, suscite une ferveur de fraternité.

On aime inviter les parents éloignés à venir partager les réjouissances. On aime aller de maison en maison se rassembler l'instant d'un repas, d'un verre, d'embrassades, d'échanges de cadeaux.

Hormis les patriarches et les mères de famille, chacun participe à cette liesse ambulante le jour de Noël. La veille, à minuit chrétien, les dames de Lomé auront cherché à se surpasser les unes les autres: leur propre toilette, signe de leur importance dans la cité; la parure de leurs rejets et surtout les coiffures, les pagnes et les bijoux dont elles ornent leurs filles à marier. Cette messe de minuit qui s'annonce dès onze heures par une volée de choches et se conclut dans une ambrassade générale, avait fait l'objet d'une longue préparation. Car, aux chants chorals classiques en Français, en Ewé, en Mina, doivent chaque année s'ajouter des chants nouveaux, originaux, présentés par des groupes rivaux. Car les Lométo adorent mêler la facétie et le jeu de la compétition aux événements de leur vie.

"Minuit chrétien", une assemblée chrétienne colorée; heureuse de s'égosiller et d'étaler sa ferveur. Comme si cette dévotion absolvait d'avance les libations et les beuveries à venir, chacun et chacune y consacrait son âme, son coeur, son corps. Enfin, "Ite Missa Es" larguait les amarres d'un peuple bon enfant qui savait s'amuser. Les sages et les enfants, après une légère collation, rentraient au lit. Quant aux autres, ils commençaient leur long périple: d'abord chez eux pour y épuiser leurs réserves avec leurs amis, puis chez ces derniers, à tour de rôle. Puis enfin, chez la parenté.

Voilà la Fête de Noël de mon enfance. Sans arbres de Noël, sans foyer, sans père Noël. En revanche des cadeaux réels offerts par les parents à leurs enfants, une fête de la communauté, sans neige, seulement un petit frimas. Et le plaisir de manger et de boire, dans ce "Trois-Rivières" des Tropiques.

Oui, il faisait bon vivre ensemble et en partage!

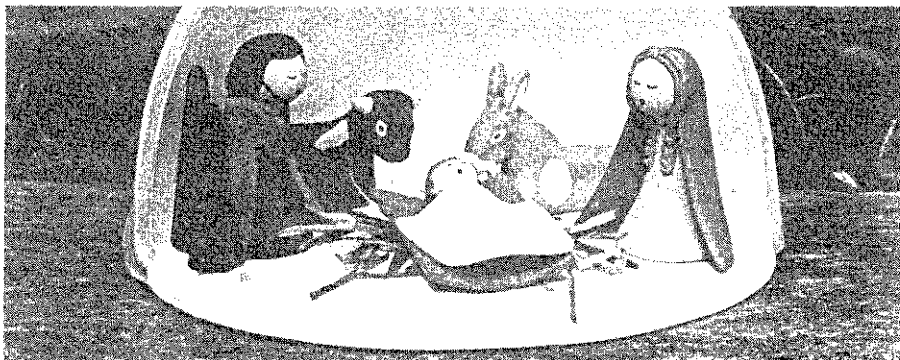
---

## VOEUX ET TRADITIONS

Nous vivons dans un monde en mouvement et en changement. Pourtant, il m'apparaît que le temps des Fêtes est la période de l'année où l'on fait le plus appel aux traditions. Certes bien des choses ont changé et nous sommes loin de l'époque où les enfants recevaient une orange en cadeaux! Mais on continue de faire du temps des Fêtes le moment privilégié pour rencontrer parents et amis afin de leur redire notre attachement, pour fraterniser et c'est tant mieux!

L'échange de voeux est une autre tradition tenace et merveilleuse. Aussi les membres de l'exécutif provincial se joignent-elles à moi pour offrir à chacune de nos membres et aux lectrices de Femmes d'Ici les traditionnels voeux de santé, bonheur et prospérité! Ces mots répétés des milliers de fois à travers les âges sont l'expression profonde de nos aspirations pour chacune de vous!

Christine Marion, présidente provinciale



# LA SAISON DES SANTONS

C'est le temps des fêtes et plusieurs d'entre nous auront l'occasion d'aller admirer des crèches. À l'Oratoire Saint-Joseph, d'année en année, on propose aux visiteurs «ne exposition de crèches venant de nombreux pays du monde. Chaque fois, c'est un plaisir renouvelé.

PAR PAULINE AMESSE

Plusieurs de ces crèches sont composées de SANTONS; apprenant qu'il existait des santons québécois, nous avons communiqué avec une de ces artisanes afin d'en connaître davantage sur son art et sur l'histoire des SANTONS. Nous avons donc rejoint Madame Madeleine Robillard, santonnière vivant à Louiseville, dont la réputation n'est plus à faire.

Dès les années 60, Madeleine Robillard manifeste un grand intérêt pour les arts et traditions populaires du Québec. Vers 1982, elle s'initie aux techniques de fabrication de santons; ce qui l'amène à plusieurs reprises en France pour des stages d'étude et plus tard pour y exposer ses oeuvres.

À notre demande et malgré un agenda très chargé en cette période-ci Madame Robillard se fait un plaisir de nous parler des SANTONS. Nous lui en sommes très reconnaissantes et lui laissons ici la parole.

## HISTORIQUE

En 1792, au nom de l'esprit révolutionnaire, la fermeture des églises était

décrétée et le libre exercice du culte réproché. Les crèches d'églises disparurent. Mais l'attachement des provençaux à leurs traditions religieuses et leur esprit de dévotion eurent raison de cette mesure radicale. Un Marseillais nommé Jean-Louis Lagnel décida de fabriquer des petites figurines de crèches, de les reproduire à l'aide de moules pour ensuite les vendre aux familles. Ce geste concourut fortement à sauvegarder la pratique des traditions religieuses en Provence. En 1810, les églises réouvrent leurs portes. La crèche retrouve sa place mais réapparaît encore plus élaborée et plus peuplée qu'avant. Aux "petits saints" s'ajoutent tous les corps de métiers provençaux: la marchande de poisson, le pêcheur, le gardien, etc. On attribuera dès lors à la Provence cette manière bien particulière de constituer la crèche de Noël.

## UNE FACTURE QUÉBÉCOISE

À la façon des artisans-sculpteurs de chez nous qui travaillent le bois, j'ai voulu façonner, créer à partir de ce

médium souple et palpable qu'est l'argile, des personnages issus de notre histoire et personnaliser à la fois le symbolisme de la crèche de Noël dont les pièces furent longtemps signées à l'étranger.

Mon intérêt pour le folklore québécois et mes connaissances en arts et traditions populaires sont venus agréabiliser mon travail. En créant ces santons québécois, je tente de faire revivre certains personnages qui ont caractérisé l'image de notre peuple à une époque où la tradition et la religion guidaient encore leurs gestes. Leurs costumes sont reproduits avec le plus d'authenticité possible et évoquent la période "fin XIXe, début XXe siècle".

## LA FABRICATION

Les personnages sont modelés dans une terre de faïence. Un prototype de forme élémentaire est d'abord réalisé puis empreint de plâtre. Ce moule de plâtre sert à reproduire des centaines d'autres petits santons qui sont, un à un, ébarbés, dégrossis, articulés. On ajoute, selon le caractère des personnages, des éléments accessoires (violin, archet, bois, etc.) qui ne peuvent pas être obtenus lors du processus du moulage. Les santons sont ensuite mis à sécher puis cuits à une température de 1000 degrés C. C'est la seule cuisson.

Voilà maintenant l'étape de la décoration où chaque petit santon prendra les couleurs de son époque. C'est là vraiment que tous ces personnages prennent vie et se racontent au travers de leur attitude, de leurs gestes et de leurs costumes.

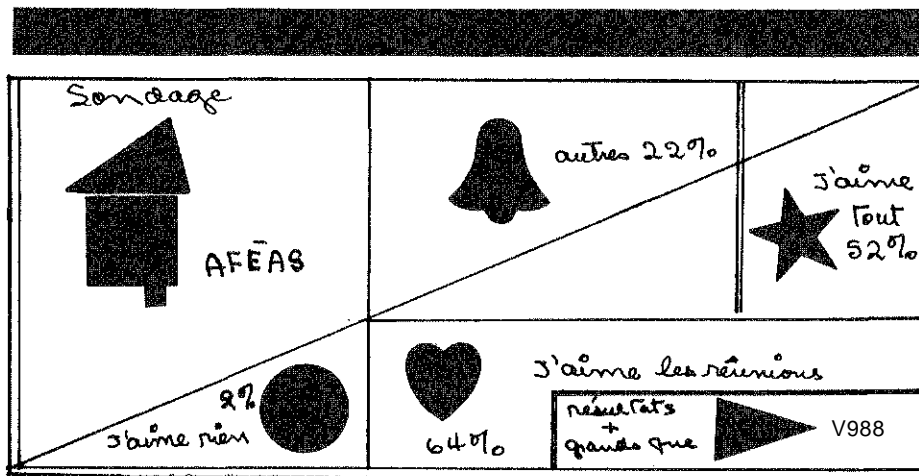
## LA COLLECTION

La collection comprend, en plus des personnages traditionnels de la crèche, la série des personnages québécois représentant: le vieux, la vieille, l'ancien canadien, le conteur de légendes, la danseuse, le gigueur, le semeur, la boulangère, le bûcheron, le raquetteur, le porteur de bois, le violoneux, les enfants de choeur, la grand-mère courtoise, le curé du village, la religieuse Ursuline et de la Congrégation Notre-Dame.

De nouveaux personnages s'ajoutent avec le temps à la collection, selon l'inspiration de l'artiste mais en référence toujours à notre histoire et ceux qui l'ont marquée de leurs gestes quotidiens.

**MADELEINE ROBILLARD,  
SANTONNIERE**





# LES SONDAGES... MÊME À L'AFEAS!

Serez-vous encore intéressée à être membre d'une association féminine comme l'AFEAS dans la prochaine décennie? D'accord, pas d'accord ou pas d'opinion?

PAR ANGÈLE DIONME BRIAND\*

C'est la question de l'heure à l'Association féminine d'éducation et d'action sociale (AFEAS) devant la baisse de son membership.

Plusieurs hypothèses circulent sur les raisons qui amènent les femmes à délaisser ainsi le militantisme social. L'AFEAS veut connaître les dessous de la tendance actuelle et sonder les pensées profondes des femmes du Québec, quant à leurs intérêts à l'égard de l'existence même d'associations revendiquant et défendant l'avancement de leur condition. L'Association entend utiliser une technique fort à la mode en période d'élections, soit le sondage d'opinions.

Georges-Horace Gallup, vous connaissez?...

Moi non plus. Mais dans le cadre de mon cours en animation et recherche culturelles à l'Université du Québec à Montréal, j'ai eu l'opportunité d'en connaître davantage sur son compte. Tout comme vous, j'avais souvent entendu parler de sondage Gallup.

J'étais loin de me douter que cette entreprise nord-américaine doit son nom à un statisticien de Jefferson en Iowa aux États-Unis. Ce monsieur Gallup avait fondé en 1935 son institut de sondage d'opinions à l'âge de 34 ans. Voilà pour la naissance des sondages!

Aujourd'hui, les États-Unis demeurent le leader mondial avec, entre autres, ses deux instituts les plus renommés: l'Institut Georges Gallup et l'Institut Louis Harris. À titre de comparaison, le marché français ne représente encore que le trentième du marché américain. Inutile de vous décrire l'importance que revêtent aujourd'hui les sondages d'opinions et les études de marché dans la vie économique et sociale de tous les jours, des gens dans le monde entier.

Devant le succès remporté par Georges Gallup, l'Angleterre et les autres pays du Commonwealth ont rapidement suivi en adoptant les méthodes d'enquête mises au point aux U.S.A. Dès les années '50,

l'Amérique latine et les pays du Tiers-monde se dotaient eux aussi d'instituts de sondage.

Une masse considérable d'informations est ainsi collectée chaque jour dans le domaine politique, commercial et social.

Au Québec, plusieurs entreprises du genre scrutent le cœur des Québécois pour connaître leurs besoins, leurs goûts et leurs habitudes de vie. Vous les connaissez, pour avoir lu les résultats dans les médias, surtout lors de la dernière campagne électorale: Gallup, Sorecom, Léger et Léger, IQOP, SOM et plusieurs autres.

Les formations politiques, les industries, les firmes de mise en marché, les grandes centrales syndicales et les associations telles que l'AFEAS questionnent régulièrement leurs clientèles et leurs membres pour obtenir une photographie de l'état de leurs opinions, sur un sujet et à un instant donné.

Que sera l'AFEAS en l'an 2000?

L'AFEAS de l'an 2000 reflétera sans doute l'image de ses membres. Pour assurer sa continuité et son évolution, l'Association tiendra, en 1991, son troisième congrès d'orientation. Ce congrès déterminera les choix quant aux pistes d'actions futures du mouvement.

Une étude réalisée par la firme Conceptum auprès des membres actives et anciennes, et déposée en 1987, mettait déjà en lumière certaines forces et faiblesses de l'association. Depuis cette étude, des hypothèses ont été également dégagées à partir du vécu des différents paliers du mouvement. Il est évident qu'il est crucial pour l'avenir de l'AFEAS d'en valider le contenu.

L'AFEAS demeurera-t-elle ce qu'elle est aujourd'hui ou devra-t-elle effectuer un virage pour refléter les préoccupations de la femme en route vers les années 2000?

Les résultats du questionnaire-sondage qui circulera au cours de l'automne devrait amener la Commission de recherche sur des pistes des solutions à proposer aux membres.

Peut-être aurez-vous la chance de participer au devenir de l'AFEAS! Votre empressement à répondre au questionnaire sera très apprécié.

\*Vice-présidente de l'AFEAS

# LE PATRIMOINE FAMILIAL: POUR OU CONTRE?

Rarement une loi a pourtant un appui de le C'était l'institution d'un de la commission parlementaire tenue en octobre dernier. Des groupes consultés, la Chambre des notaires manifestait son opposition en l'atteinte au droit de propriété et à la de tester.

PAR MICHELLE HOULE-OUELLET»

Au moment de l'adoption du projet de loi, les critiques ont été violentes. On a reproché au gouvernement de vouloir traiter les femmes comme des êtres dépendants. On a fait croire à la liberté financière des femmes et à leur pleine autonomie.

La réalité n'est pas si rosé. Si la responsabilité juridique des conjoints est reconnue depuis plusieurs années, la maternité fait en sorte que les femmes sont toujours perdantes sur le plan financier. Pour avoir des enfants et vivre une vie familiale satisfaisante, elles doivent toujours sacrifier avancement, promotion et vie professionnelle continue. La nouvelle image qui veut faire croire à la liberté financière des femmes est fautive: un écart salarial de 35% subsiste toujours entre les femmes et les hommes.

La loi sur le patrimoine familial favorise l'égalité économique des époux et se veut un remède à la pauvreté féminine.

## À L'AFEAS: UNE RÉOLUTION DU CONGRÈS '88

C'est directement, sur le plancher du congrès 88, que la proposition concernant le patrimoine familial a été déposée. Les objectifs visant à assurer une sécurité économique aux deux conjoints ont satisfait d'emblée les congressistes. À compter de son adoption, l'AFEAS a profité de toutes les circonstances, commission parlementaire et autres représentations, pour faire valoir le point de vue de ses membres.

## À QUI S'APPLIQUE LA LOI SUR LE PATRIMOINE FAMILIAL?[1]

Tous les époux, quel que soit leur régime matrimonial sont désormais

assujettis aux règles du patrimoine familial.

- Les époux, mariés avant le 1er juillet '89, ont cependant une période de 18 mois, d'ici le 31 décembre 90, pour renoncer, en tout ou en partie aux règles du patrimoine familial. Le consentement des deux conjoints est requis pour effectuer ce renoncement devant notaire. Si des pressions indues sont effectuées sur un conjoint, une période de deux ans après la signature de l'acte est allouée pour annuler une semblable renonciation. Il faudra faire la preuve des pressions exercées.

- Les époux qui se marieront après le 1er juillet '89 ne peuvent, par contrat de mariage ou autrement déroger aux règles du patrimoine.

Cependant, pour tous, il sera possible de renoncer au patrimoine, par acte notarié, après un décès, lors d'un jugement de divorce, de séparation de corps ou de nullité de mariage. Au moment de cette renonciation, les deux parties connaîtront la valeur du patrimoine et par conséquent sauront à quoi ils renoncent.

- Il est à noter que les conjoints de fait ne sont pas assujettis aux règles du patrimoine familial.

## QUELS BIENS COMPOSENT LE PATRIMOINE FAMILIAL?

Il est constitué des biens suivants, dont l'un ou l'autre des époux est propriétaire:

- **la résidence principale et la (ou les) résidence(s) secondaire(s)** servant à la famille ou les droits qui confèrent l'usage de ces résidences (ex.: actions d'une compagnie, propriétaire de la résidence principale);



- **les meubles** affectés à l'usage du ménage qui garnissent ou ornent ces résidences;

- **les véhicules automobiles** utilisés pour les déplacements de la famille;

- **les gains inscrits**, durant le mariage, au nom de chaque époux dans un régime public de rentes (ex.: Régime de rentes du Québec, Régime de pensions du Canada);

- **les droits accumulés**, durant le mariage, au titre d'un régime de retraite (régime d'employeur régi par une loi québécoise ou d'une autre autorité législative que le Parlement du Québec, régime enregistré d'épargne-retraite (REER) ou tous autres droits accumulés, durant le mariage, au titre d'un régime de retraite).

C'est la valeur de ces biens qui sera partagée en parts égales entre les époux ou entre l'époux survivant et les héritiers selon le cas.

### Les biens suivants sont exclus du patrimoine:

- Si la dissolution du mariage résulte du décès de l'un des époux, les gains inscrits durant le mariage au nom de chaque époux dans un régime public et privé de rentes et qui accordent au conjoint survivant le droit à des prestations de décès;

- les biens échus à l'un des époux par succession, legs ou donation avant, pendant le mariage (ainsi que leur plus-value);

## LE CAS DE GISELE ET CLAUDE

Gisèle et Claude divorcent. Tous deux doivent se partager les biens suivants:

- la résidence principale, appartenant à Claude et dont la valeur nette est de 90 000\$;

- l'automobile de Gisèle, d'une valeur nette de 8 000\$;

- les 15 000\$ accumulés par Gisèle dans un régime d'épargne retraite;

- les 25 000\$ amassés par Claude dans son régime privé de retraite;

Chaque époux a donc droit de toucher 69 000\$ ( $90\ 000 + 8\ 000 + 15\ 000 - 25\ 000 = 138\ 000 \cdot 2 = 69\ 000$ ).

Le partage peut se faire de différentes façons. En voici une: Claire veut garder la maison et la voiture ( $90\ 000 + 8\ 000 = 98\ 000$  \$). Or elle détient des actions d'une valeur de 29 000\$. Elle pourra donc les transférer à Paul en retour de la maison et du véhicule ( $98\ 000 - 29\ 000 = 69\ 000$  \$). Ce dernier gardera de plus la totalité des épargnes-retraite ( $15\ 000 + 25\ 000 + 29\ 000 = 69\ 000$  \$).

Toute autre forme de partage octroyant aux deux conjoints l'équivalent de 69 000\$ est acceptable.

pour sa part, ouverture au partage du patrimoine familial.

### COMMENT S'EFFECTUE LE PARTAGE

C'est la valeur nette du patrimoine familial qui est partageable. Cette valeur représente la valeur marchande des biens moins la valeur des dettes contractées pour l'acquisition, l'amélioration, l'entretien ou la conservation des biens. Ex.: une maison achetée par Claude, l'époux, en cours de mariage, au coût de 80 000\$, dont la valeur au moment du divorce est de 110 000\$ (valeur marchande) - le solde de l'hypothèque de 20 000\$ = 90 000\$. (Valeur nette)

Pour calculer la valeur partageable du patrimoine, il faudrait soustraire les sommes payées par l'un des époux avant le mariage, plus la plus-value acquise pendant le mariage et afférente à ces sommes (dans notre exemple, l'achat a été contracté pendant le mariage, il n'y a donc rien à soustraire).

Il faudrait aussi soustraire les sommes payées par l'un des époux, pendant le mariage, pour l'acquisition du bien, si ces sommes provenaient d'un legs, don ou héritage. (Ce n'est pas le cas dans notre exemple).

Cette valeur 90 000\$ est la valeur partageable. Elle sera divisée en parts égales ( $90\ 000 - 2 = 45\ 000$  \$) entre les époux ou entre l'époux survivant et les héritiers, selon le cas.

Il est à noter que suite à un décès, rien n'empêche le conjoint-e survivant-e d'hériter de l'autre partie du patrimoine familial et des autres biens laissés par la personne décédée.

L'exécution du partage a lieu en argent ou par donation en paiement. Dans ce cas, les époux peuvent, entre autre, convenir de transférer d'autres biens que ceux faisant partie du patrimoine.

### LE POUVOIR DU TRIBUNAL

La loi accorde au tribunal le droit de déroger au partage si la situation apparaît injuste. Il ne dérogera pas facilement au principe du partage égal; il lui faudra alors être convaincu par une preuve solide.

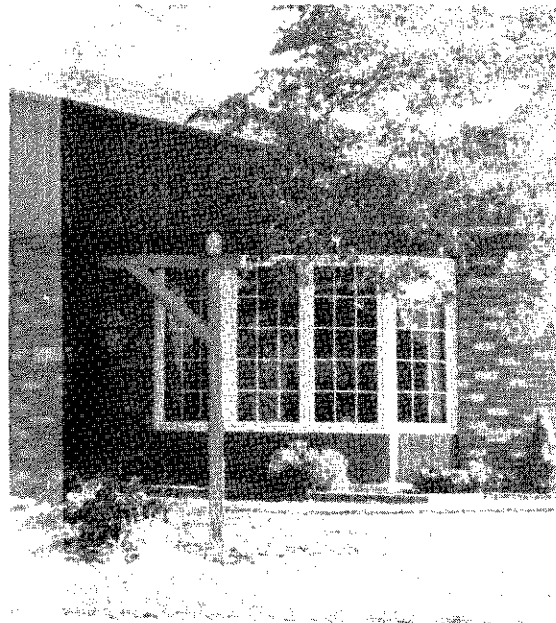
Ex.: Son mariage étant sur le point de sombrer, Claude décide de vendre un tableau qui orne la maison et d'encaisser le montant de la vente pour soustraire cette valeur du partage avec Gisèle, son épouse. Dans de telles circonstances, cette dernière pourra s'adresser au tribunal qui a le pouvoir de lui accorder un paiement compensatoire.

### LES EFFETS DE LA LOI 146

Henriette, la mère de Gisèle, se marie en 1958 avec pour tout bagage un contrat en séparation de biens. Elle donne naissance à deux enfants et se consacre à sa famille. Son mari, grâce à son travail, acquiert des biens durables: résidence familiale, voiture, régime de retraite, etc. Après 20 ans de vie commune, le mariage d'Henriette sombre. Elle obtient la garde de ses deux enfants, de 14 et 11 ans, et une minable pension dont son mari est libéré quelques années plus tard.

Aujourd'hui, Henriette a 55 ans, elle ne possède qu'une sixième année et est sans expérience de travail.

**Voir Patrimoine à la page 23**



- Tous les autres biens que peuvent posséder l'un ou l'autre des époux et non spécifiquement énumérés par la loi, tels les immeubles qui ne servent pas à la famille, les actions, les sommes accumulées dans les comptes en banque.

### QUAND S'EFFECTUE LE PARTAGE?

Le droit au partage, en valeur, du patrimoine familial est ouvert à compter de la date du décès de l'un des époux ou à compter de la date d'introduction d'une instance en séparation de corps, divorce ou nullité du mariage.

La seule cessation de vie commune, sans que soit entreprise de démarches judiciaires ne donne pas,

# LES POLLUANTS DOMESTIQUES

Toutes les le la journée  
d'Anna. Là est déclarée zone sinistrée.  
A son de Je ffile me refugier chez  
maman avec les enfants.

PAR LOUISE DUBUC

À chaque fois, ça ne rate pas. Juste au moment où je finis d'installer les enfants dans la voiture, un "Louisa" sonore et terrifiant se répercute sur les façades de brique de la rue désertée.

"Louisa, it n'y a plous de cornette, z'ai pas de Vim et le moussieur Nette, il est z'ou?" Anna est la dame qui vient faire le ménage, portugaise jusqu'à l'os. Elle me toise du haut de sa vertu et je me sens comme une enfant prise en faute.

Encore une fois je capitule - la dernière, je le jure - et cours acheter tous ces produits à tête de mort à la super-pharmacie du coin, en me disant "plus jamais". J'ai quand même fait des progrès. À nos débuts, à Anna et moi, je devais acheter une dizaine de produits, tous plus concentrés et surpuissants les uns que les autres. J'ai réduit les dommages. Dorénavant, elle doit se débrouiller avec une poudre à récurer et un nettoyeur liquide tout usage.

Mais c'est moins intéressant. Faire le ménage, c'est platte. Lorsqu'il y a un produit différent pour chaque surface, quasiment chaque pièce, avec une bouteille de forme et de couleur différentes, une odeur et une texture nouvelles, forcément, ça ajoute un peu d'intérêt. Ça rompt la monotonie, on a l'impression de faire un travail complexe.

C'est comme ça que l'on pollue davantage, aussi. Et pas seulement l'eau de nos rivières, mais aussi notre maison, notre environnement immédiat, l'air que nous respirons. Il paraît que ces produits de nettoyage sont tellement dommageables pour

notre santé que l'on devrait porter des gants et un masque pour les utiliser. Il y a de plus en plus de produits ne nécessitant aucun rinçage. Au lieu de rendre nos poissons malades, c'est nous qu'on empoisonne en douce puisque le produit reste là, sur le mur ou le plancher.

Savez-vous que le jus de citron, frais ou concentré, dégraisse parfaitement un évier ou toute autre surface grasse? Que la "p'tite vache" est une bonne poudre à récurer, non-abrasive? Que le vinaigre fait merveille sur vitres, miroirs et planchers de bois? En vérité, je vous le dis mes bien chères soeurs, il y a tout ce qu'il faut dans notre garde-manger -ou presque - pour avoir une maison bien propre, sans dommage pour notre santé et celle de notre planète.

Trêve de parlotte, voici quelques recettes pour bien nettoyer la maison à moindres risques. Mais avant, deux petites définitions: le **savon** est un produit bio-dégradable, utilisé pour le dégraissage et le lavage, obtenu par l'action d'un corps alcalin sur un corps gras. Il est composé essentiellement de sels et d'acides gras. Le **détergent**, quant à lui, est un produit synthétique non bio-dégradable qui se dissout dans l'eau. Le détergent est chimiquement différent du savon. Dans les recettes qui suivent, il est question d'eau savonneuse et de savon, pas de détergent (surveillez les étiquettes).

**Nettoyant tout usage:** 4 l d'eau chaude savonneuse, 50 ml d'ammoniaque, 50 ml de vinaigre, 1 cuil. à table (15 ml) de bicarbonate de soude.

## LESSIVE

Les phosphates ajoutés aux détergents à lessive causent un tort considérable à nos lacs et rivières. Les phosphates sont également des fertilisants et sont responsables de toutes les algues et herbages que l'on voit maintenant au fond de nos cours d'eau. Il serait donc grandement préférable d'utiliser du savon à la place.

Ajouter 80 ml de bicarbonate de soude à votre machine à laver remplie d'eau. Mettre les vêtements. Ajouter 375 ml de savon. Si l'eau est dure rajouter au rinçage 50 ml de bicarbonate de soude ou de vinaigre.

## AGENTS DE BLANCHIMENT

Les agents de blanchiment contiennent des produits corrosifs tel de l'hydroxide de sodium, du peroxide d'hydrogène, de l'hypochlorure de sodium ou de calcium. Utiliser le vinaigre blanc ou le bicarbonate de soude comme substitut.

## TAPIS

Les détergents pour tapis et capitonnages sont corrosifs, irritants et toxiques. A tel point que l'on doit se débarrasser des restes non utilisés de ces produits lors des collectes de déchets toxiques. Ils contiennent de la naphthalène, de la tétrachloroéthylène, de l'acide oxalique et du diéthylène glycol...ça vous fait froid dans le col?

Pour nettoyer à fond et désodoriser les tapis, il suffit de mélanger 2 portions de farine de maïs avec une por-



tion de borax, saupoudrer généreusement les tapis et laisser reposer une heure. Puis passer l'aspirateur. Pour détacher, utiliser du vinaigre dans de l'eau savonneuse. Une solution rapide et facile pour enrayer les mauvaises odeurs des tapis est le bicarbonate de soude. Après en avoir recouvert la moquette, passer l'aspirateur.

#### ENCAUSTIQUES À MEUBLES

La majorité des produits à polir que l'on achète contiennent des dissolvants qui se répandent dans l'air, tel le diéthylène glycol, des distillats de pétrole et du nitrobenzene. Les vapisateurs, quant à eux, renferment également des gaz nocifs pour l'environnement. Ils doivent eux aussi être mis au rebut lors d'une collecte de déchets toxiques.

Pour polir les meubles, essayez donc 250 ml d'huile de citron mélangé à un litre d'huile minérale. Frotter avec un chiffon doux. Pour faire un chiffon à polir, faire fondre au bain-marié 50 ml de paraffine, ajouter 60 ml de vinaigre. Imbiber un chiffon et le faire sécher.

#### BAIGNOIRES ET TUILES

La plupart des nettoyants commerciaux pour salles de bain sont nuisibles pour la santé. Le chlore qu'ils contiennent est un irritant pour les yeux, le nez et la peau. Cette matière chimique dangereuse se retrouve également dans les égoûts municipaux. Pour un

nettoyage efficace et sans danger, utiliser une brosse à poils raides avec soit du bicarbonate de soude et de l'eau chaude, soit un nettoyant doux tout usage.

On peut remplacer la poudre à récurer qui est corrosive, irritante et toxique en frottant la surface avec un demi-citron saupoudré de borax. Rincer et sécher. Du jus de citron concentré sur un linge peut remplacer le demi-citron, du moins, c'est ce que j'utilise.

#### MIROIRS, VITRES ET FENÊTRES

Lavez-les avec du savon ordinaire et de l'eau. Rincer avec un mélange composé d'une portion de vinaigre pour 4 portions d'eau. On peut aussi utiliser un vaporisateur rempli d'un mélange de 125 ml d'ammoniaque, 25 ml de vinaigre et 1 l. d'eau très chaude. Utiliser des linges, réutilisables, plutôt que des tonnes de papier absorbants et sécher avec du papier journal.

#### COMME UN PIED DE NEZ

Vous voyez, il y a moyen de s'en sortir! Je m'amuse à utiliser ces recettes-maison. C'est comme un pied-de-nez à tous ceux qui déclarent, défaitistes, que l'on ne peut rien à la pollution, "qu'il faut ce qu'il faut" et autres sornettes. Je fais aussi une très irrévérencieuse grimace à tous les fabricants de produits et leurs savants à blouse blanche et lunettes qui

veulent nous convaincre, à coups de millions publicitaires, que sans eux, point de salut.

Alors, arrêtons de faire joujou avec les belles poudres et crèmes de toutes sortes de couleurs et soyons carrément granola! Qui a honte de ses principes?

Il ne me reste plus qu'à expliquer ceci à Anne. Ce n'est pas qu'elle soit stupide ou bouchée, loin de là, mais malgré les cours de français du COFI, j'ai de la difficulté à me faire comprendre. Et puis elle est plus âgée que moi, cinq ans peut-être, mais c'est suffisant, à son avis, pour se prendre pour ma mère, alors... et puis elle parle si fort, elle me terrorise.

En tout cas, avant de gronder contre le gouvernement et les industriels à propos des déchets toxiques, on devrait être bien certain de pouvoir montrer patte blanche. Qu'est-ce qui dort au garage, dans la remise, au sous-sol? Fonds de solvants et de peinture, herbicides, pesticides et quoi encore? Débarrassez-vous en lors d'une cueillette de déchets toxiques organisée par votre localité. Il n'y en a pas? Et bien, comme toute membre AFEAS qui se respecte, réagissez et organisez-en une!!!!

(1) les recettes de produits de nettoyage sont tirées d'une brochure produite par le DSC de l'hôpital Général du Lareshore, "petit guide alternatif des produits domestiques".

# LA CUISINE LEGERE

**Cuisine légère?** Je me si ce pas la  
**diète suggérée** qui est un de 1 000  
 à 1 200 par et "je me pèse  
 tous les jours", une à diminuer lentement  
**vos possibilités, votre travail, votre**  
**santé...jusqu'à ce en à une alimentation**  
 proposée.

PAR THÉRÈSE TALBOT-PAYEUR

Dans un premier temps, vous êtes invitées à diminuer progressivement le sucre, le sel et le gras: pour vous, la cuisine légère, c'est tout simplement une cuisine moins sucrée, moins salée et moins grasse jusqu'à ce que vous éliminez sel et sucre, lesquels se trouvent abondamment dans les fruits et légumes frais et crus; il y a suffisamment de gras dans les viandes dégraissées et autres aliments que vous consommez chaque jour.

Cuisiner légèrement c'est une habitude à prendre pour vous et les vôtres, c'est une alimentation saine qui vous assure une meilleure santé.

La cuisine légère propose 1,200 calories par jour pour une femme et 1,300 à 1,500 calories par jour pour un homme. Elle permet un amaigrissement plus ou moins rapide selon le régime choisi en fonction de ses activités, de ses besoins. Voyons ce que peut être votre régime en une journée.

## RÉPARTITION D'UN RÉGIME DE 1,200 CALORIES:

### Petit déjeuner

- café, thé ou tisane,
- lait écrémé, 1 verre,
- pain 2 tranches,
- beurre 1 c. à café,
- 1 portion d'élément protidique

### Déjeuner

- hors d'oeuvre à base de légumes, sans gras,
- 1 aliment protidique,
- légumes à volonté,
- 1 portion de fromage,
- 1 fruit frais ou 150 g de fruits cuits sans sucre.

### Dîner

- potage à base de légumes sans féculent,

- 1 portion d'aliment protidique,
- légumes à volonté,
- 1 portion de fromage,
- 1 fruit frais ou 150 g de fruits cuits sans sucre.

Pour le régime de 1,300 calories ajouter 1 portion de féculent au déjeuner.

Pour le régime de 1,400 calories ajouter 2 portion de féculent au déjeuner.

Pour le régime de 1,500 calories ajouter 2 tranches de pain réparties aux deux repas.

## QUELQUES ÉQUIVALENCES

### Élément protidique

- 1 portion = 1 oeuf,  
 30 g fromage cuit ou fermenté,  
 200 g fromage blanc à 0% de matière grasse,  
 30 g jambon.

### Aliment protidique:

- 1 portion = 120 g viande maigre ou poisson gras,  
 200 g poisson maigre,  
 2 oeufs,  
 70 g jambon,  
 60 g fromage.

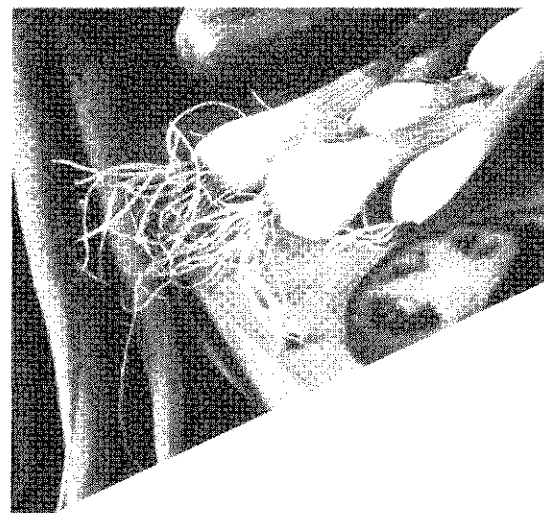
### Féculent:

- 1 portion = 100 g pommes de terre épluchées, crues,  
 30 g pâte, riz, semoule, flocons d'avoine crus,  
 40 g légumes crus,  
 40 g pain,  
 3 biscottes,  
 1 c. t. rase de beurre (5g),  
 1 c. t. rase d'huile (5g),

## DES MODES DE CUISSON

### Cuisson à l'eau:

Pelés et cuits dans l'eau, les légumes perdent 20 à 30% de leurs valeurs



nutritives. Il est donc préférable d'utiliser une marguerite pour la cuisson à l'eau ainsi les légumes ne seront pas en contact direct avec l'eau.

### Cuisson sous pression (autocuiseur):

Il est plus rapide, épargne l'énergie et conserve davantage la valeur des aliments.

### Cuisson en papillottes:

Elle consiste à placer des petites portions de légumes, fruits, viande,... dans un papier d'aluminium, de bien le fermer et de faire cuire à four chaud. Elle garde plus de saveur aux aliments.

### Cuisson au grill:

(dans une poêle, sur un grill au feu de bois, ou sur des braises "barbecue" ou sous le grill du four). Cette cuisson consiste à faire cuire les aliments directement à feu vif. Elle en garde bien la saveur. Elle est idéale pour les petites pièces de viande. De plus, le gras se retire de la viande pendant la cuisson. Essayez de cuire le bacon ou la saucisse sous le grill du four et voyez le gras tomber du grill dans la sous-casserole que vous y aurez placée. C'est ça de moins dans votre assiette.

Pour vous aider à varier votre menu, voici quatre services à basse teneur de calories:

## CONSOMMÉ

### cuisson: 1 heure, calories: 47

- 3 à 5 carottes émincées
- 3 branches de céleri émincé
- 4 tomates pelées
- 1 poivron vert évidé et émincé
- 1 L. (34 oz) bouillon de boeuf
- 1 feuille de laurier
- 1 c. à café persil haché
- 1 oignon émincé
- 2 blancs d'oeufs battus

## QUELQUES CONSEILS POUR VOUS AIDER A DIMINUER VOTRE APPETIT

Mangez régulièrement trois repas par jour. À la maison, mangez lentement, assise et déposez votre fourchette à chaque bouchée. Si vous mangez plus vite que les autres, soyez la dernière à vous asseoir et la première à quitter la table.

- Éviter d'acheter des aliments riches en calories.
- Faites votre magasinage à l'épicerie après les repas. Il est reconnu que vous achèterez plus si vous avez faim.
- Servez votre repas dans des petites assiettes, vous aurez alors l'impression d'une plus grande portion.
- Soignez la présentation de votre repas: assiette bien garnie, couleur des aliments, jolie nappe et serviettes: vous mangez aussi avec vos yeux.

- Soyez très lente à préparer les aliments qui font grossir, ce sera un effort qui vous découragera à les préparer.
- Attention à ce que vous mangez entre les repas. Il y a tant de légumes à faible teneur de calories qui sont d'excellents coupe-faim: céleri, piment, laitue, carotte... évitez les trempettes ou préparez-les avec du yaourt maigre ou de la mayonnaise à faible teneur de calories.
- Lorsque la faim vous tenaille, essayez de vous occuper à quelque chose que vous aimez.
- Faites de l'exercice. Si vous marchez une heure par jour, vous perdez une livre toutes les deux semaines.

- sel et poivre
- 2 c. à soupe de cognac

Mettez les légumes dans une casserole avec le bouillon, les herbes, l'oignon, salez et poivrez. Incorporez délicatement les blancs d'œufs. Portez à ébullition et laissez frémir 1 heure. Passez le tout dans une mousseline posée sur la soupière. Ajoutez le cognac.

### SALADE VERTE

#### 25 calories par portion

- 1 petite laitue
- 100g (3 1/2 on) épinards
- 1/2 chicorée frisée
- 1/2 concombre
- 8 ciboulettes nettoyées
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 c. à soupe d'estragon haché
- vinaigrette ou citron

Disposez quelques feuilles de laitue sur un plat de service. Coupez le reste en lanières ainsi que les épinards et la chicorée, posez sur le plat. Coupez le concombre en fines rondelles, hachez la ciboulette et répartissez le tout sur le plat. Avant de servir, incorporez ail et vinaigrette et mélanger à la salade, répartissez l'estragon.

### PURÉE DE PANAIS

#### 100 calories par portion

- 450 g (16 on) panais pelés et coupés
- 1 c. à soupe lait écrémé en poudre
- sel et poivre
- 1 pincée de noix de muscade

Faites cuire le panais, égouttez et laissez refroidir. Passez-le au mixeur avec 1 c. à soupe du liquide de cuisson. Ajouter lait en poudre, sel, poivre et muscade, mélangez bien. Faites chauffer doucement.

### FAUX-FILET À LA FARCE AUX HERBES

**cuisson: 1 heure, calories: 230/100 g (3 1/2 on)**

- 2 tranches de pain
- 2 c. à café d'herbes fraîches hachées
- 750 g (36 on) faux-filet
- 1 c. à soupe de consommé de viande
- 50 g (2 on) gruyère râpé
- 1 oignon haché
- sel et poivre

Plongez le pain dans de l'eau froide, pressez-le et divisez-le en petits morceaux. Mélangez-le avec le fromage, les herbes, l'oignon. Salez et poivrez. Arrosez la viande de consommé et salez-la. Étalez dessus le mélange précédent, roulez-la et attachez avec une ficelle. Enveloppez-la dans du papier d'aluminium et faites cuire 1 heure dans le four à 190°. Au moment de servir, retirez la ficelle et coupez en tranches.

Ce menu contient en tout 400 calories par portion. Sans doute, pourrez-vous vous permettre une portion de ce gâteau, et sans sucre, madame?...

### GÂTEAU AUX CAROTTES ET AUX NOIX

**portions: 5, calories: 220**

- 100 g (3 1/2 on) carottes cuites en purée

- 50 g (2 on) raisins secs macérés dans de l'eau salée
- 50 g (2 on) pulpe de pomme
- 1 c. à thé sel
- 50 g (2 on) dattes mûres hachées
- 50 g (2 on) chapelure
- 100 g (3 1/2 on) farine
- 1 œuf

Battez l'œuf et ajoutez progressivement tous les autres ingrédients. Versez le mélange dans un plat à four graissé. Mettez à four moyen pendant 30 minutes. Ce gâteau peut être mangé aussi bien chaud que froid.

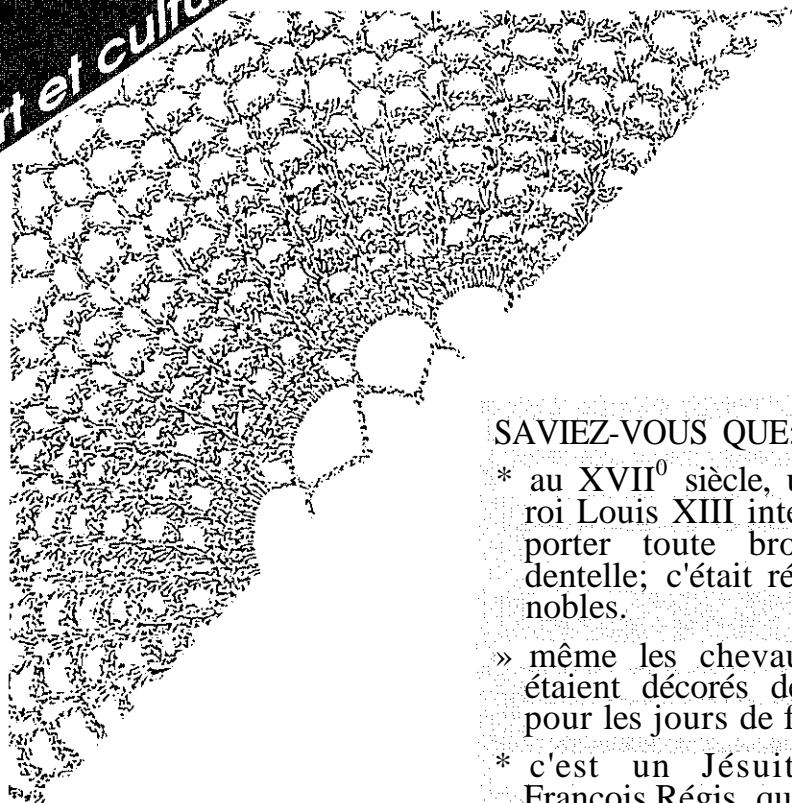
NOTE: Ce gâteau contient au moins la moitié de calories du repas ci-haut suggéré.

Il sera un dessert rarement indiqué n'est-ce pas? Comparez-le au nombre de calories d'un bon fruit frais.

N'allez pas jeter les recettes de gâteaux que vous possédez déjà, vous pouvez réduire la quantité de sucre et de gras, remplacer le lait par du lait écrémé et réduire d'un œuf une recette de 3 ou 4 œufs.

#### Référence:

- Noël, Anne et TRIBY, François "La Diététique au quotidien", pour garder ou retrouver sa ligne, edit. S.A.E.P., Ingersheim, Colmar, 1984
- Grund, La Cuisine "Légère sans problèmes", edit. Octopus Books, Londres, 1982
- Fensterheim, Herbert et BAER, Jean, "Affirmez votre personnalité", édit. Aubanel, N.Y., 1975



# LA DENTELLE

## SAVIEZ-VOUS QUE:

- \* au XVII<sup>e</sup> siècle, un édit du roi Louis XIII interdisait de porter toute broderie ou dentelle; c'était réservé aux nobles.
- » même les chevaux du roi étaient décorés de dentelle pour les jours de fête.
- \* c'est un Jésuite, Jean-François Régis, qui fit abolir cet édit au milieu du XIX<sup>e</sup> siècle. Il fonda la première manufacture de dentelle en

Irlande. Les Jésuites ont aussi introduit la dentelle en Espagne et en Nouvelle-France, sans en faire le commerce.

- « c'est seulement au XIX<sup>e</sup> siècle qu'apparaît en Europe la dentelle au crochet; auparavant, elle était faite au fuseau, à l'aiguille.
- au milieu du XIX<sup>e</sup> siècle un appareil mécanique est inventé pour fabriquer de la dentelle.

PAR THÉRÈSE TALBOT-PAYEUR

### BORDURE AU CROCHET

Une simple dentelle facile à exécuter pour agrémenter un collet, un poignet, une bordure de nappe ou de nappérons,...

#### Crochet #60 ou 75 FH&50

**Abréviations:** br = bride, ml = maille en l'air, ms = maille serrée.

#### Exécution:

- 1<sup>o</sup> rang: 1 rangée de mailles simples piquées dans l'ourlet très fin du tissu.
- 2<sup>o</sup> rang: 2 br, 2 ml, 2 br piquées dans la 3<sup>e</sup> ms du rang précédent, \*passer 2 ms (espaces) 2 br, 2 ml, 2 br dans la 3<sup>e</sup> ms" répéter.
- 3<sup>o</sup> rang: \*3 br, 1 picot, 3 br dans les 2 ml du rang précédent\* répéter tout au long du rang.

**Picot:** crocheter 3 ml, ramener le crochet à la base de la première ml et y faire une maille coulée.

### UN CENTRE DE DENTELLE

#### Crochet #1.25 F//&20

**Abréviations:** br = bride, ml = maille en l'air, ms = maille serrée.

**Picot:** crocheter 3 ms, ramener le crochet dans la première ms et fermer.

- 1<sup>o</sup> rang: 8 ml, fermer par une maille coulée pour faire un rond
- 2<sup>o</sup> rang: 32 ms tout autour du rond
- 3<sup>o</sup> et 4<sup>o</sup> rangs: 1 ms à chaque ms du rang précédent
- 5<sup>o</sup> rang: 3 ml et 2 br dans le premier trou, 6 ml, \*3br, 6 ml et sauter 1 espace\* répéter tout au long du rang
- 6<sup>o</sup> rang: \*7 ml, 1 ms au milieu de l'arceau du rang précédent\* répéter
- 7<sup>o</sup> rang: 8 ml, 1 ms au milieu de chaque arceau du rang précédent
- 8<sup>o</sup> rang: 3 ml, 7 br dans le premier arceau du rang précédent et 8 br dans les arceaux suivants.
- 9<sup>o</sup> et 10<sup>o</sup> rangs: 1 rang de mailles serrées tout autour
- 11<sup>o</sup> rang: \*1 br, 3 ml et 1 br dans le même trou, 1 picot sauter 2 mailles\* répéter

12<sup>o</sup> rang: \*1 br, 3 ml, et 1 br piquées dans l'arceau du rang précédent, 1 picot\* répéter

13<sup>o</sup> et 14<sup>o</sup> rangs: \*1 br, 4 ml, 1 br dans l'arceau, 1 picot\* répéter

15<sup>o</sup> et 16<sup>o</sup> rangs: \*1 br, 5 ml, 1 br dans l'arceau, 1 picot\* répéter

17<sup>o</sup> et 18<sup>o</sup> rangs: \*1 br, 6 ml, 1 br dans l'arceau, 1 picot\* répéter

19<sup>o</sup> rang: 9 ml et 1 ms au centre de chaque arceau du rang précédent, fermer

20<sup>o</sup> rang: \*11 double-bridges dans un arceau et 1 ms dans l'autre arceau\* répéter.

21<sup>o</sup> rang: \*2 ml, 1 picot, 2 ml dans chaque double-bride, 2 ml, 1 ms dans la ms du rang précédent\* répéter.

### DENTELLE AU CROCHET

Dentelle au crochet, filet, grille ou crochet ajouré, cette technique consiste en une grille dont certains espaces sont pleins et d'autres vides pour former un dessin. Les espaces pleins représentent les points du motif.



Facile et très décorative, vous pouvez en faire des petits motifs pour appliquer sur robes, chandails,... vous dessinez vous-même des motifs très simples (fleurs, papillons,...) sur une feuille quadrillée. Vous trouverez facilement du papier quadrillé dans les papeteries ou chez un imprimeur. J'ai dessiné pour vous le travail qui suit:

3° et 4° rangs (rangs de carrés vides): faire 3 ml pour la première br \*1 ml, sauter 1 m, 1 br.\* répéter de \* à \* jusqu'à la fin du rang.

5° rang: 3 ml, 5 V, 6 P, 14 V, 6 P, 9 V, 3 P, 15 V

6° rang: 3 ml, 14 V, 2 P, 11 V, 6 P, 13 V, 5 P, 7 V

18° rang: 3 ml, 8 V, 17 P, 8 V, 6 P, 1 V, 6 P, 12 V

19° rang: 11 V, 6 P, 1 V, 6 P, 9 V, 16 P, 9 V

20° rang: 3 ml, 9 V, 14 P, 11 V, 12 P, 12 V

21° rang: 3 ml, 2 V, 11 P, 12 V, 12 P, 11 V

22° rang: 3 ml, 11 V, 10 P, 13 V, 11 P, 13 V

24° rang: 3 ml, 13 V, 7 P, 15 V, 13 P, 10 V

25° rang: 3 ml, 9 V, 13 P, 16 V, 4 P, 16 V

26° rang: 3 ml, 15 V, 4 P, 15 V, 16 P, 8 V

27° rang: 3 ml, 6 V, 17 P, 13 V, 6 P, 16 V

28° rang: 3 ml, 14 V, 8 P, 12 V, 17 P, 7 V

29° rang: 3 ml, 6 V, 17 P, 11 V, 9 P, 15 V

30° rang: 3 ml, 13 V, 13 P, 3 V, 22 P, 7 V

31° rang: 3 ml, 7 V, 38 P, 13 V

32° rang: 3 ml, 13 V, 36 P, 10 V

33° rang: 3 ml, 10 V, 23 P, 4 V, 3 P, 3 V, 3 P, 12 V

34° rang: 3 ml, 11 V, 3 P, 3 V, 4 P, 3 V, 6 P, 8 V, 2 P, 7 V

35° rang: 3 ml, 16 V, 4 P, 7 V, 6 P, 3 V, 5 P, 2 V, 3 P, 12 V

36° rang: 3 ml, 11 V, 3 P, 2 V, 5 P, 3 V, 6 P, 6 V, 5 P, 7 V

37° rang: 3 ml, 16 V, 5 P, 6 V, 6 P, 3 V, 4 P, 3 V, 3 P, 12 V

38° rang: 3 ml, 11 V, 3 P, 3 V, 4 P, 3 V, 6 P, 7 V, 4 P, 7 V

39° rang: 3 ml, 16 V, 4 P, 7 V, 6 P, 10 V, 5 P, 10 V

40° rang: 3 ml, 9 V, 5 P, 10 V, 6 P, 28 V

41° rang: 3 ml, 27 V, 5 P, 26 V

42° rang: 3 ml, 28 V, 1 P, 29 V

43° et 44° rangs: comme les 3° et 4° rangs

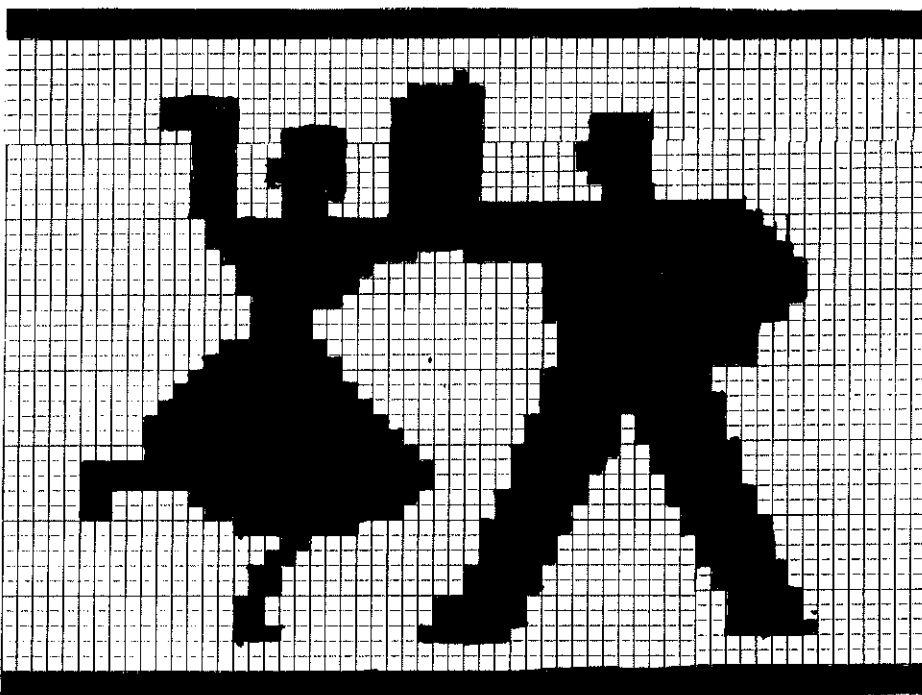
45° et 46° rangs: comme les 1° et 2° rangs

Référence:

- DeSÈVE, Andrée-Anne, "La Dentelle", édit. de l'Homme, Montréal, 1979.

- Merci à une amie dentelière, Claire Renaud Dubreuil, pour sa collaboration.

## "Mademoiselle voulez-vous danser?"



Ce travail doit toujours se faire avec un nombre impair de points.

**Abréviations:** br = bride, ml = maille en l'air, P = espace plein, V = espace vide

P = 2 brides montées sur deux mailles serrées du rang précédent.

V = 1 maille en l'air, sauter un espace, 1 bride, sur deux mailles serrées du rang précédent.

Au début de chaque rang, toujours commencer par 3 mailles en l'air qui forment la première bride.

### EXÉCUTION:

Monter 59 mailles serrées

1° et 2° rangs (rangs de carrés pleins): Faire 3 ml au début du rang pour la première br. 1 br dans chaque maille du rang précédent. En tout, la première bride faite de 3 ml et 58 br.

7° rang: 3 ml, 7 V, 5 P, 3 V, 6 P, 11 V, 2 P, 15 V

8° rang: 3 ml, 15 V, 2 P, 12 V, 5 P, 11 V, 5 P, 8 V

9° rang: 3 ml, 7 V, 5 P, 11 V, 5 P, 12 V, 2 P, 16 V

10° rang: 3 ml, 16 V, 2 P, 12 V, 5 P, 9 V, 5 P, 9 V

11° rang: 3 ml, 8 V, 5 P, 9 V, 5 P, 11 V, 2 P, 18 V

12° rang: 3 ml, 14 V, 8 P, 8 V, 6 P, 7 V, 6 P, 9 V

13° rang: 3 ml, 10 V, 5 P, 7 V, 5 P, 6 V, 13 P, 6 V, 2 P, 5 V

14° rang: 3 ml, 4 V, 2 P, 5 V, 15 P, 5 V, 6 P, 5 V, 6 P, 10 V

15° rang: 3 ml, 10 V, 5 P, 5 V, 5 P, 5 V, 23 P, 5 V

16° rang: 3 ml, 4 V, 23 P, 5 V, 6 P, 3 V, 6 P, 11 V

17° rang: 3 ml, 10 V, 6 P, 2 V, 7 P, 6 V, 18 P, 9 V



## MARJIV-PAULE GODIN

*Eu ce à l'AFEAS est In-capable de la la connaissez-vous vraiment? Je tenterai donc aujourd'hui de de sa vie qui vous la feront découvrir.*

PAR GERTRUDE MASSICOTTE

Native de Trois-Rivières, elle y fit ses études primaires et, suite au déménagement de sa famille, elle se retrouva à Shawinigan où elle poursuivit ses études secondaires chez les Ursulines. Voilà qu'au moment d'orienter sa profession, Marie-Paule revient à Trois-Rivières, plus précisément à l'hôpital Saint-Joseph, pour entreprendre un cours d'infirmière.

Mais Shawinigan reste quand même bien intéressant. Il y a la famille, bien sûr, mais surtout un beau jeune homme (André) pointé à l'horizon avant son départ, et se faisant de plus en plus insistant. Et un beau matin, Marie-Paule se retrouva Madame André Godin (à l'époque, le nom de fille disparaissait lors du mariage). Malgré tout, Marie-Paule était avant-gardiste et n'aimait pas faire comme tout le monde. Elle fit donc mentir le dicton: "Qui prend mari, prend pays", et c'est André qui dut s'installer à Trois-Rivières pour exercer sa profession d'enseignant. Ils y demeurent encore d'ailleurs.

Elle travailla quelques années comme infirmière et, les enfants se pointant à l'horizon, elle décida de devenir une "travailleuse au foyer" exemplaire où elle prit soin et éduqua quatre (4) enfants: trois (3) filles et un (1) garçon.

Le travail rémunéré étant terminé, voilà que commença le bénévolat. Elle se retrouva entre autres, au comité d'école et au club 4-H de son quartier. Elle fit même, avec sa fille, quelques camps 4-H en tant qu'infirmière ou cuisinière. Elle y vécut avec ces jeunes de merveilleuses expériences.

Les enfants grandissant, elle décida de prendre un peu de temps pour elle. On la retrouva membre de l'AFEAS

Saint-Laurent. Deux ans plus tard, elle se retrouva présidente de son cercle, à son grand étonnement et ce, malgré sa timidité. Sa grande disponibilité, son désir d'être au service des autres et sa compétence, font d'elle la candidate idéale pour devenir directrice de secteur. Devant l'incertitude du travail à accomplir, elle hésite... tant et si bien qu'une dirigeante du temps lui suggéra d'accepter le poste pour six mois. C'est ce qu'elle fit et elle aima tellement cela qu'elle y est toujours demeurée par la suite.

C'est d'ailleurs à ce poste qu'en 1978, j'eus le plaisir de connaître Marie-Paule, puisque nous sommes arrivées ensemble au Conseil d'administration de la région.

Personne posée, calme, esprit créatif, ne voyant que le bon côté des choses, son respect de l'autre, son implication pour la cause des femmes, son désir du mieux-être de la société en général, elle possède tout ce qu'il faut pour occuper des postes de direction. Elle gravit donc les échelons et se retrouva responsable du Bloc Éducation, de la formation, de la publicité, vice-présidente et finalement présidente de l'AFEAS, région de La Mauricie. Elle joignit aussi à cela certains comités au niveau provincial, tels que: comité des résolutions, formation des filles.

Mais là ne se termine pas son périple, puisqu'on quittant la région en mai, elle décide de relever un autre défi, et se retrouve conseillère à l'exécutif provincial.

En 1981, tenaillée par son désir d'être à l'écoute de l'autre et de faire toujours davantage, elle décida de

retourner aux études et s'inscrivit à un cours "d'actualisation professionnelle" qui lui permettait de retourner sur le marché du travail comme infirmière. Une fois ces études terminées, nous de l'AFEAS, étions bien conscientes du choix que Marie-Paule avait à faire... AFEAS...Hôpital... Et en personne soucieuse du travail à faire en bénévolat et sachant que beaucoup de gens ne veulent pas entrer dans ce ghetto, et que par contre, l'hôpital ne manquant pas tellement de ressources humaines à cette époque, elle décida donc de continuer son implication pour la cause des femmes et demeura avec nous à l'AFEAS. Merveilleux choix que tu as fait Marie-Paule, tu ne le regrettes certainement pas aujourd'hui!

Une autre vérité existe aussi en bénévolat: "Quand tu t'impliques dans un mouvement, beaucoup d'autres viennent cogner à ta porte". C'est ainsi qu'on retrouve Marie-Paule à l'Hôpital Cooke, marguillière de sa paroisse, au comité de la condition féminine du CRSSS 04, au conseil d'administration de Ville-Joie St-Dominique de Trois-Rivières qui est une maison pour jeunes présentant des troubles de comportement, et j'en passe... car cette énumération s'allongerait davantage.

On ajoute à tout cela une formation continue de toutes sortes et un certificat à l'U.Q.A.M. en animation et recherche culturelles.

Que de chemin parcouru pour la timide Marie-Paule des années 1970, Tes amies AFEAS de la Mauricie sont heureuses et fières d'avoir pu les partager avec toi. Ton grand coeur et ta générosité triompheront dans tout ce que tu entreprendras.

PAR LISE CORMIER AUBIN

**"C'EST PAS SORCIER"**

Des témoignages de femmes, ayant choisi de se diriger vers des carrières techniques, constituent le coeur d'une nouvelle série de quatre brochures intitulées "Devenir technicienne en mécanique (ou en électronique, en métallurgie, en génie civil), c'est pas sorcier!"

Ils démontrent à celles qui cherchent une nouvelle orientation qu'il est à la fois réaliste et fructueux d'opter pour un domaine traditionnellement occupé par les hommes.

Les programmes de formation décrits sont en général de courte durée; ce qui les rend attrayants pour celles qui retournent aux études après plusieurs années.

Ces brochures sont distribuées dans les **Services locaux d'accueil et de référence. Centres de Travail-Québec, Commissions de formation professionnelle. Services de l'éducation des adultes des Cégeps** ainsi qu'à la **Direction des communications du ministère de l'Enseignement supérieur et de la science, 1033, rue De la Chevrotière, 19e étage, Québec G1R 5K9, Tél. (418) 643-6788.**

Source: *Le bulletin Fine Pointe, Ministère de l'Enseignement supérieur et de la science, volume 5, numéro 1.*

**"FINI LE SECRET!"**

Face à l'épidémie d'abus sexuels contre les enfants, le ministère canadien de la justice adoptait en '88 le projet de loi C-15 modifiant le code criminel: précision sur la nature des infractions, peines plus sévères, modification des règles de témoignage des jeunes.

Il publiait aussi deux brochures:

- "Si un enfant est victime d'exploitation sexuelle - les dispositions de la loi", destinée aux adultes.

- "Le secret du petit cheval" destinée aux enfants pour leur faire comprendre la différence entre un bon secret et un secret qui porte sur l'exploitation sexuelle (13 pages-couleurs).

D'autre part, un groupe multidisciplinaire planifiait le scénario d'un film vidéo "Fini le secret!" réalisé par la Direction des communications du ministère de la justice du Québec.

"L'objectif premier de cette "fiction réaliste", précise Lise Bédard, productrice associée de "Fini le secret!", est de décrire aux enfants ce qui se passe en Cour, tout en les incitant à livrer leur lourd secret avec le moins de crainte et de culpabilité possible". Conçu pour être diffusé en classe, le film vidéo est déjà offert à toutes les écoles du Québec.

On peut se procurer le film vidéo "Fini le secret!" à la **Vidéothèque du ministère des communications du Québec, 1 500 D, boul. Charest ouest, Sainte-Foy, G1M 2E5, Tél. (418) 644-5169**, ou aux directions régionales du ministère de l'éducation du Québec.

Les deux brochures gratuites sont disponibles à la **Direction des communications et affaires publiques, ministères de la justice du Canada, 239, rue Wellington, Ottawa K1A 0H8, Tél. (613) 957-4222.**

Source: "Fini le secret" par Pierre de Billy, Justice, septembre 1989.

**HYPERTENSION**

Près d'un million et demi de Canadiens font de l'hypertension artérielle.

Ne souffrant d'aucun symptôme, le malade ne se doute pas que ses principaux organes sont surmoisement attaqués et que sa vie peut être en danger s'il demeure trop longtemps sans traitement.

Le gouvernement canadien a récemment approuvé la mise en vente de Cardizem SR (diltiazem) pour traiter l'hypertension d'intensité faible ou moyenne.

Bien qu'encore utilisé contre l'angine de poitrine, Cardizem SR est aujourd'hui présenté sous forme de capsule à libération contrôlée permettant une thérapeutique de deux doses par jour contre l'hypertension.

Le traitement doit quand même être individualisé par le médecin.

Source: Lise Boileau (514) 481-9369, et Clarence Tétreault (SU) 861-0170.

**RESSOURCE  
SECONDAIRE**

Chaque Québécois jette annuellement à la poubelle 1/2 tonne d'ordures.

Dans les 3 000 000 de tonnes de déchets domestiques produits annuellement par les Québécois, on retrouve:

- 41,7% de papier et carton
- 6,2% de verre
- 4,7% de plastique
- 5,7% de métaux décomposables
- 28,2% de déchets décomposables
- 5,6% de textile
- 7,9% divers

Alors qu'il en coûte de 7 à 8% de plus chaque année pour se débarrasser des ordures ménagères, le Québec ne récupère que 19% des déchets, comparativement à 30% en Europe occidentale et 50% au Japon.

Source: "Récupération et recyclage", revue Ma Caisse, mai-juin 1989.

**RESPECT DES CLIENTS  
ET ÉTHIQUE MORALE**

On peut citer en exemple la tabagie-dépanneur Naduc de Sainte-Foy, où aucune revue pornographique ou d'armements n'est mise en vente.

L'actuelle gérante, Sylvie Lemelin, va encore plus loin en plaçant sous le comptoir ou en bannissant carrément certains journaux sanguinolents dont le "contenu a pour effet de promouvoir la violence sous toutes ses formes et le mépris des femmes".

Source: "Un dépanneur refuse l'étalage de revues porno et de violence" par Normand Provencher, Le Soleil, 20 août 1989.

Par Louise Picard-Pilon

## LA DE BLAINE

Blaine Williams est né sur une ferme ontarienne, près de laquelle passe une ligne ferroviaire. Dès sa tendre enfance, il rêve de s'évader, de prendre le train et de partir à l'aventure.

Le récit débute au moment de la Crise des années '30. Blaine aime la terre, mais la misère qui sévit renforce son désir d'aller voir ailleurs. Puis la guerre éclate; Blaine falcifie son acte de naissance et s'engage dans l'armée.

Après les événements sanglants vécus en Europe, Blaine revient à la terre. Il a eu sa ration d'aventures.

Cette histoire, il la raconte à l'intention de son arrière petit-fils qui porte le même nom que lui.

**Monica Hughes, "La passion de Blaine", Editions Pierre Tisseyre, Collection Deux Solitudes-Jeunesse, Montréal, 1988, 248 p., 10,05\$.**

## LES BELLES APPARENCES

Un clergyman est chargé par son supérieur de mener une enquête discrète sur un évêque anglican soupçonné de camoufler des actes répréhensibles sous une apparence impeccable.

Cette investigation amène le religieux à se remettre lui-même en question et à essayer de retrouver sa vraie personnalité sous la carapace de la belle apparence qu'il s'est bâtie au fil des années.

Même si l'histoire met en cause l'Église protestante d'Angleterre, chacun se sent concerné. Nous nous construisons tous une façade et le personnage principal de ce roman nous fait réfléchir sur notre propre vie.

**Susan Howatch, "Les belles apparences", Editions Robert Laffont, Paris, 1988, 432 p., 19,95\$.**

## ÉMILIE DE LA NOUVELLE LUNE 2

La télévision nous a fait connaître Lucy Maud Montgomery en présentant

"Anne aux Pignons Verts". Cette fois, les éditions Pierre Tisseyre nous offrent la traduction de l'histoire d'Emilie.

Emilie rêve d'écrire et veut en faire une carrière. Elle invente des histoires et des personnages, mais elle est surtout fascinée par les mots. Tous les événements de sa vie, ses joies comme ses peines, se traduisent en textes écrits.

Pour réussir une carrière dans le monde des lettres, Emilie doit poursuivre ses études. Cependant, pour étudier, il lui faut partir de chez-elle. Ses tantes, qui l'ont élevée, mettent une condition à son départ: elle doit renoncer à écrire durant toute la période de ses études. Emilie accepte. Pourra-t-elle tenir sa promesse?

Emilie est aussi attachante que sa soeur Anne et bien que ce roman s'adresse surtout aux jeunes, il saura intéresser toutes celles qui aiment les récits vivants, bien écrits et bien menés.

**Lucy Maud Montgomery, "Emilie de la nouvelle lune 2", Editions Pierre Tisseyre, Collection Deux Solitudes-Jeunesse, Montréal, 1988, 272 p., 11,95\$.**

## ENFANTS DE LA RÉBELLION

Une journée pluvieuse, durant le séjour qu'ils font chez leur grand-mère, deux jeunes saisissent l'occasion d'explorer le grenier. Ils y découvrent le journal intime d'une aïeule, qui fut mêlée de près à la rébellion des Patriotes en 1837-38.

Ce roman historique, destiné aux jeunes, permet de voir les événements sous un aspect nouveau. La jeune fille, par son journal, relate les faits comme elle les voit, mais surtout comme elle les ressent dans sa vie quotidienne.

Ce livre, qui a remporté le prix Cécile-Rouleau de l'ACELF, en 1988, réussit à susciter un intérêt pour l'Histoire à travers la vie mouvementée et amoureuse d'une jeune femme.

**Suzanne Julieu, "Enfants de la rébellion", Editions Pierre Tisseyre, Collection Conquêtes, Montréal, 1988, 176 p., 10,95\$.**

## DANS DE BEAUX DRAPS

Le théâtre Parminou vous propose un tout nouveau spectacle "Dans de beaux draps" ou l'histoire simultanée de plusieurs couples qui se questionnent sur leur avenir.

"Naître ou ne pas naître?" Telle est la question?

Histoire personnelle, mouvement d'époque, conditions sociales...bien des raisons interviennent aujourd'hui dans la décision d'avoir ou de ne pas avoir d'enfants.

La question est profonde, ce qui n'empêche pas Le Théâtre Parminou de l'aborder avec humour.

"Dans de beaux draps" un spectacle éclaté, une satire humoristique, une utilisation habile de l'espace, une multitude de personnages colorés: tels sont les caractères génétiques de notre nouveau-né. Un spectacle écrit par Hélène Desperrier et Maureen Martineau et présenté à l'Implanthéâtre de Québec, du mardi au samedi, 13 au 17 février, du 20 au 24 février et du 27 février au 3 mars 1990. Par la suite, le spectacle sera offert en tournée dans toutes les régions du Québec.

Pour informations sur la tournée de "Dans de beaux draps", veuillez communiquer avec Christine O'Doherty au Théâtre Parminou.

Source: **Pauline Voisard, Le Théâtre Parminou, O.P. 758, Victoriaville, Québec, G6P 6S8 (819) 758-0577**

## L'ASSURANCE-CHOMAGE ET LES FEMMES COLLABORATRICES

PAR GERTRUDE MASSICOTTE

Depuis le 13 mars 1989, les femmes collaboratrices canadiennes recevant un salaire de leur conjoint sont reconnues au même titre que tout autre travailleur en ce qui concerne l'accès à l'assurance-chômage.

L'assurance-chômage étant un régime canadien qui procure un revenu aux travailleurs qui se trouvent temporairement sans rémunération, couvre aussi les congés de maladie et de maternité et comprend un programme de formation de la main-d'oeuvre.

L'accès à l'assurance-chômage n'est pas un privilège, mais un droit et un droit entraîne des devoirs. Donc pour pouvoir retirer, il faut cotiser et le pourcentage de cette contribution étant basé sur le salaire versé par l'employeur à l'employé, il y a donc intérêt à ce que le salaire soit le plus élevé possible, quitte à le réinvestir en parts sociales dans l'entreprise, mais au nom de madame. Mais encore là, il faut faire attention au nombre de parts à détenir puisque la collaboratrice salariée ne pourra pas bénéficier du régime si elle détient, elle-même, plus de 40% des parts de l'entreprise.

Revenu Canada s'assurera aussi qu'il existe un contrat de louage de service effectif entre les conjoints avant d'accorder l'accès au régime pour la collaboratrice salariée.

Il existe aussi une possibilité de racheter jusqu'à 52 semaines de cotisation et de récupérer l'usage d'un droit d'appel ou de déposer une demande de prestations antidatée si on peut justifier le retard.

Des cotisations doivent obligatoirement être versées à l'égard d'un conjoint sous contrat de service et ce, depuis le 1er juillet 1989.

Pour des renseignements additionnels, contactez le bureau d'Emploi et Immigration Canada de votre territoire ou le Secrétariat de l'Association des femmes collaboratrices au 3929 Grande-Allée, suite 101, Saint-Hubert (Québec) J4T 2V8. Tél.: (514) 462-3730.

### Références:

- *La Partenaire, vol. IX, numéro 4, mai 1989: "Accès à l'assurance-chômage pour travailler plus à l'aise", Brigitte Carpentier, "Accès à l'assurance-chômage," Donald Leblanc.*

## HOMMAGE A UN AFEAS

En novembre 1985, l'AFEAS, région Lanaudière marrainait un projet subventionné par Emploi et Immigration Canada qui avait pour objectif d'aider les femmes de sa région à réintégrer le marché du travail.

En opération depuis mars 1986, LA CLEF, (Centre Lanaudière d'Emploi pour Femmes) est maintenant supervisée par un conseil d'administration et dispense une formation pré-emploi à une moyenne de 50 femmes par année.

Finaliste dans la catégorie des organismes sans but lucratif du concours les "Excelsiors", le 10 juin dernier, La CLEF remportait le trophée de l'excellence dans sa catégorie. Ce concours est organisé par la Chambre de Commerce du Grand Joliette.

La CLEF du succès qui ouvre les portes du marché du travail

*Denise Vandembroucke, Coordonnatrice*

## LA GAILLARDE

À l'occasion de la journée de formation pour les membres des comités régionaux, une recommandation fut faite par le comité d'Art et culture de continuer de promouvoir la "Gaillarde" comme emblème floral de la région. Étant responsable du comité Art et culture dans la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean-Chibougamau-Chapais, j'ai l'agréable plaisir de vous entretenir sur ce qui s'est fait depuis environ une dizaine d'années pour faire connaître cette belle fleur qui caractérise si bien la région.

On dit qu'elle est audacieuse, comme les gens d'ici. J'ajouterais "audacieuse comme les femmes de la région". L'AFEAS Saguenay-Lac-St-Jean a lancé officiellement la fleur la "Gaillarde" comme symbole de la région, à l'occasion d'une manifestation en présence de Jeanne Sauvé, alors ministre fédérale.

Une campagne fut lancée sous le thème "Assainir et fleurir la région". Une campagne de sensibilisation a d'abord été faite dans nos cercles puis dans les écoles et les municipalités. Cette campagne avait pour but d'encourager les municipalités et les citoyens à semer sur les terrains publics et privés la fleur la "Gaillarde".

Nous avons choisi cette fleur parce qu'elle s'adapte bien à notre climat,

ses caractéristiques s'appliquent à notre région et son nom possède une raisonnable hardie. Cette fleur, aux couleurs éclatantes jaune et rouge, est vivace, robuste et vigoureuse, elle se reproduit facilement et, de plus est très résistante à la gelée. Elle respire la joie de vivre, la bonne humeur, la gaieté, trois qualités qui vont de pair avec les gens de la région!

Après quelque quinze années, on peut constater que l'AFEAS est avant-gardiste dans ses projets, car on entend tellement parler d'environnement aujourd'hui et croyez-moi, ça prenait des femmes pour parler d'environnement il y a quinze ans. Nous continuons de mousser la promotion de la fleur la "Gaillarde" à chaque année en faisant des pressions auprès du gouvernement. Des "posters" sont en vue, et nous projetons la réalisation de signets pour les distribuer dans les bibliothèques et certains autres endroits publics.

En même temps qu'on la sème chez-nous, qu'on l'apprécie, il faut la faire connaître à l'extérieur de la région. Chaque citoyen(ne) de la région doit se faire un devoir de la promouvoir à l'extérieur de la région.

*Pierrette Fortin, responsable du comité Art et culture*

PAR LISE GIRARD

## L'AFEAS GAGNE UN DES AN-NUELS DESJARDINS

La Confédération des caisses populaires et d'économie Desjardins créait, en 1975, les prix annuels Desjardins. Ces prix sont remis à des organismes sans but lucratif pour souligner l'excellence de leurs travaux dans les catégories "services à la collectivité", "culture et patrimoine", et "domaine coopératif et économique". Il y a quatre (4) ans, la Confédération créait un autre prix, soit le Prix Alfred-Rouleau qui reconnaît le mérite d'un organisme ayant fait preuve de ténacité et de persévérance dans la poursuite de ses engagements sociaux.

L'AFEAS fut désignée comme récipiendaire du Prix Alfred-Rouleau 1989. Notre présidente, Christine Marion, et vice-présidente, Jacqueline Martin, recevait donc, le 16 octobre dernier, au nom de l'AFEAS, la plaque du prix ainsi qu'un chèque de 10 000\$.

## MESPONSABLES DES COMITÉS

La formation des comités provinciaux 89-90 a été complétée en octobre.

Les personnes suivantes ont accepté la responsabilité de ces comités:

- commission de recherche Stella Bellefroid (Richelieu-Yamaska)
- programme d'étude et d'action Angèle Briand (Québec)
- formation Jacqueline Martin (Mauricie)
- recrutement Christine Marion (Québec)
- art et culture Estelle Montour (Mauricie)
- prix Azilda Marchand Doris Bernard (Abitibi-Témiscamingue)
- implication politique Gilberte Faucher (Québec)
- formation des filles Marie-Paule Godin (Mauricie)
- autonomie des femmes Gertrude Massicotte (Mauricie)

## COÛTS DU LOGEMENT AU SIÈGE SOCIAL

C'est en juillet 1988 que le siège social de l'AFEAS, s'installait dans l'immeuble que les membres venaient d'acquérir sur la rue de Marseille à Montréal. En produisant les derniers états financiers (en juillet 1989), nous avons donc pu comparer les coûts du logement de 1988 (alors que nous payions un loyer) à ceux de 1989 (coûts pour occuper l'immeuble acheté). Inutile de tergiverser longtemps, les chiffres parlent. En 1988, nous avions dû déboursier 16 400\$ en frais de location pour des bureaux situés sur le boulevard René Lévesque à Montréal. En 1989, le logement du siège social nous a coûté 14 880\$, soit 18 300\$ pour les intérêts sur hypothèque et taxes, moins 3 420\$ de revenus de loyer. Même sans ajouter l'augmentation de la valeur de l'immeuble, la première année d'opération s'avère fort rentable n'est-ce pas?

## PUBLICITÉ RADIO-QUÉBEC

Suite aux démarches de la responsable du comité de recrutement, Christine Marion, l'AFEAS a obtenu la diffusion du message publicitaire (30 secondes sur ce qu'est l'AFEAS) qu'elle avait produit en collaboration avec COGECO l'année dernière. Cette publicité sera diffusée durant l'automne 1989 sur le réseau de Radio-Québec.

## SESSIONS DE FORMATION

Une soixantaine de responsables régionales et locales participaient, les 26 et 27 octobre dernier, à une session de



de gauche à droite: Georges Robitaille, président du Jury des Prix annuels, Yvon Roberge, directeur général de la Caisse populaire de Notre-Dame des Victoires, Jocelyn Proteau, président et chef de la direction de la Fédération des caisses populaires Desjardins de Montréal et de l'Ouest-du-Québec, Christine Marion, présidente de l'AFEAS, Jacqueline Martin, vice-présidente de l'AFEAS, Claude Béland, président du Mouvement des caisses Desjardins.

formation sur les techniques d'animation. Les membres du comité provincial de formation (Jacqueline Martin, Huguette Marcoux, Lise Tremblay Cournoyer et Éliane Bergeron), en plus d'élaborer le contenu, animaient cette session offerte à Québec.

## PROGRAMME DE LA FEMME DU SECRÉTARIAT D'ÉTAT

Pour l'année 89-90 l'AFEAS recevra une somme totale de 82 575\$ du programme promotion de la femme du Secrétariat d'État (national) pour réaliser les activités reliées aux projets formation d'animatrices populaires, formation des filles, autonomie des femmes, implication politique et féminisme du 21e siècle (préparatifs pour congrès d'orientation de 1991).

## ENTREVUE DANS LA REVUE FEMME-PLUS

En septembre, Christine Marion accordait une entrevue sur le dossier de la travailleuse au foyer à une journaliste de la revue Femme-Plus. Le reportage devrait paraître dans le numéro de décembre.

## DONS DES COMMUNAUTÉS RELIGIEUSES

Plusieurs communautés religieuses ont contribué financièrement aux activités menées par l'AFEAS dans le dossier travailleuse au foyer. Les dons totalisent 2 000\$. Nous remercions donc Huguette Marcoux (elle a effectué les démarches nécessaires) et les congrégations des Soeurs:

- St-Joseph de Vallier
- de la charité St-Louis
- de l'oeuvre Rosalie Cadron Jette
- Notre-Dame du Bon Conseil
- Assomption de la Ste-Vierge
- Ste-Chrétienne
- de la charité de Québec
- de la Maison générale des Ursulines

capable de trouver un emploi, elle vit de l'aide sociale.

Le sort d'Henriette eut été bien différent si elle avait divorcé en 1989. Elle aurait eu droit, en vertu de la loi sur les droits économiques des époux, à la moitié du patrimoine familial: maison, meubles, auto, droits amassés par son mari dans un régime de retraite pendant le mariage. Elle ne vivrait pas dans la situation d'insécurité financière qu'elle connaît aujourd'hui.

**LE MARIAGE EN PÉRIL?**

Selon Madame Monique Gagnon-Tremblay, Ministre responsable de l'adoption de cette loi, "le meilleur moyen de conserver au mariage sa capacité d'attraction est d'en faire clairement le porteur du principe d'égalité entre les époux... La loi ontarienne a rendu la notion de partage d'un patrimoine familial applicable aux couples mariés dès 1978. Les statistiques révèlent que l'Ontario est la province où le nombre de mariages a le moins baissé au Canada entre 1972 et 1986, alors que le Québec vient au premier rang".

**LES EFFETS DE LA LOI**

La loi créant le patrimoine familial consacre le mariage comme une véritable institution de partenariat servant de base à l'organisation de la famille. Elle vise à concrétiser sur le plan économique, les principes d'égalité juridique des époux tels qu'inscrits dans le code civil depuis bientôt une décennie.

On peut trouver de l'information concernant la Loi 146 dans:

- **Le bulletin "À la Une au gouvernement", édition spéciale été 89**
- **La revue "Justice" d'octobre 1989**
- **La Gazette des Femmes de novembre 1989**

De plus, la Direction des communications du ministère de la Justice du Québec a mis à jour les trois dépliant suivants, de la série "Droit au but":

- **Le mariage**
- **Le testament**
- **Séparation et divorce**

Pour obtenir des renseignements détaillés sur cette loi, on peut aussi téléphoner aux endroits suivants:

- **Action-Femmes 1-800-463-2851**
- **Communication-Québec: 0-Zinith ou 1-800-361-9596 (pour malentendants)**
- **Ministère de la Justice: (418) 643-5140**
- **Régie des Rentes du Québec: 1-800-463-5185**
- **Secrétariat à la condition féminine: (418) 643-9052**

**Source: "À la Une au gouvernement, édition spéciale été 89, volume 3, numéro 5.**

**(1) Justice pour tous, Ghislain Laroche, "Une loi pour l'égalité économique des époux".**

**'chargée du plan d'action**

Ce soir, j'ai quelque chose d'important à vous dire et c'est difficile. Alors, j'ai besoin de toute votre attention. J'ai décidé de vous parler de mon amant. Voilà, j'ai craché le morceau.

Vous le connaissez peut-être, lui et sa famille. Il s'appelle Paul... Paul Uant. Je ne l'ai pas voulu vous savez. Mais lui me tourne autour, si bien qu'il me colle à la peau.

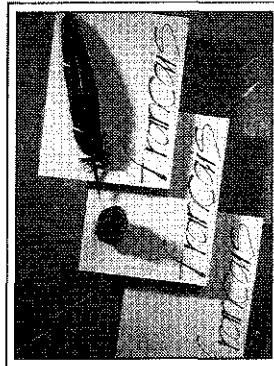
- Je marche dans la rue, il me tombe sur la tête (pluie acide)
- Je prends un bain de soleil, il me pénètre à me faire mal (rayons ultraviolets)
- Je travaille dans mon jardin, il est là l'pesticide, insecticide!
- Je mange mes légumes, encore là (engrais chimique)
- J'entre à la maison, je fais mon ménage (spray de toutes sortes, pouch-pouch)
- Quand je respire (gaz, pétrole, fumée)
- Quand je bois de l'eau (bactérie, microbe)
- Quand j'écoute (moteur, klaxon, musique forte)
- Je me croyais protégée (couche d'ozone)
- Je sens qu'il m'étouffe. Je me meurs.
- Que dois-je faire? Aidez-moi! Je ne veux plus de Paul Uant.
- Je veux respirer librement.
- Je veux boire et manger sainement.
- Je veux voir la nature dans toute sa beauté d'il y a vingt ans.
- Entendre chanter les oiseaux.
- Je veux sentir revivre la mer...

**Hélène Bourdeau, Cap-de-la-Madeleine**

*Des cours de français à domicile : un remède à vos mots*

**UNIVERSITÉ**  
TÉLÉ-UNIVERSITÉ  
À DISTANCE

- FRA 1002 Maîtrise du français écrit (3 cr.)**  
- orthographe, grammaire
  - FRA 3005 Rédaction fondamentale (3 cr.)**  
- prise de notes, résumé, plan
  - FRA 3006 Rédaction administrative (3 cr.)**  
- rapports, lettres, communiqués
- Coût :** 79,50 \$ par cours de 3 crédits, *documentation gratuite et support téléphonique personnalisé.*
- Pour vous inscrire ou vous informer, communiquez :**  
à Québec : (418) 657-2262 ou 1-800-463-4722 (sans frais)  
à Montréal : (514) 522-3540 ou 1-800-361-6808 (sans frais)
- ou retournez le coupon-réponse ci-contre à :**  
Télé-université  
4835, avenue Christophe-Colomb  
Montréal (Québec)  
H2J 4C2



**Université du Québec**  
**Télé-université**

**4H1B**  
JE DÉSIRE RECEVOIR PLUS DE RENSEIGNEMENTS

Norm à la naissance \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Code postal \_\_\_\_\_ Téléphone \_\_\_\_\_

J'ai complété mes études :  
 Secondaire  Collégiales  Universitaires  \_\_\_\_\_  
   \_\_\_\_\_  
 J'ai complété mon pont : \_\_\_\_\_  
 Bureau français  Sciences sociales  
 DDD     \_\_\_\_\_  
**1111**



Joyeux Noël