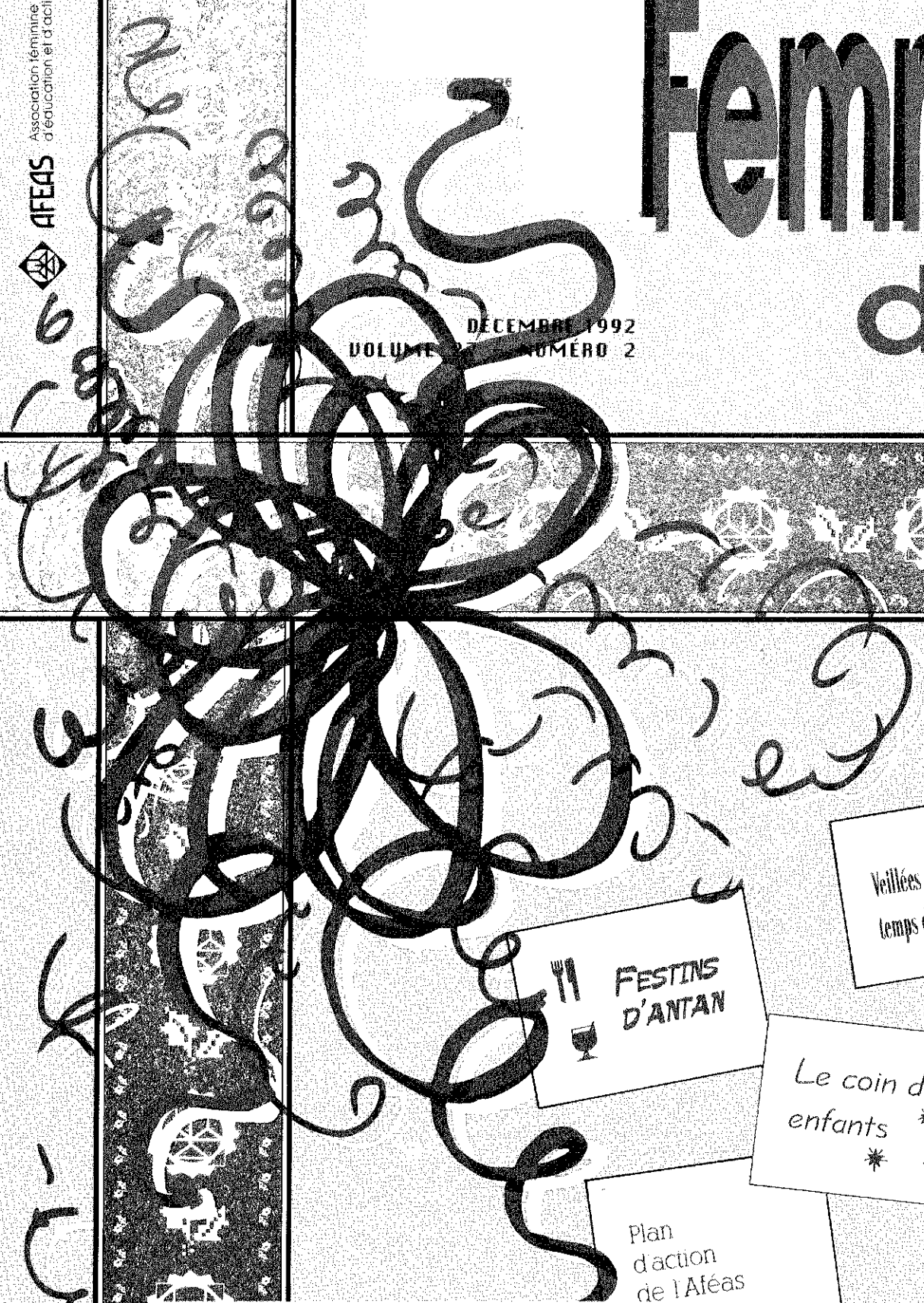


# Femmes d'ici

DÉCEMBRE 1992  
VOLUME 1 N° 2



Veillées du  
temps des fêtes

FESTINS  
D'ANTAN

Le coin des  
enfants

do-it-yourself  
cuisine

Plan  
d'action  
de l'Aféas

Dossier d'étude  
formation  
professionnelle



## Félicitations

Q Madame Lucille Bellemare, deuxième vice-présidente et publiciste de la région La Mauricie, a été nommée représentante du public à la Corporation professionnelle des hygiénistes dentaires du Québec.

Q Madame Régina Lapointe, membre de l'AFEAS locale de Cowansville, région Richelieu Yamaska, a reçu le Certificat de mérite du prix du bénévolat Canada 1992.

a Madame Huguette Lévesque-Lamoureux, membre de l'AFEAS locale de Mascouche, région Lanaudière, a reçu le Prix Lescarbot, catégorie "distinction locale". Cette distinction octroyée par le gouvernement du Canada, reconnaît le travail et l'implication des lauréats qui ont contribué à enrichir la vie de leurs concitoyens.

## Concours

### Rappel

Voici les cinq (5) questions du concours de la revue Femmes d'ici. Rappelons que cinq (5) gagnantes seront choisies au hasard. En guise de prix, un livre sera remis à chacune. Les règles sont simples : répondre correctement aux cinq (5) questions et poster vos réponses avant la fin du mois de parution du présent numéro.

### Questions

1. Qui a inventé le Père Noël?
2. Quelles sont les consultations auxquelles l'AFEAS a participé depuis septembre?
3. Quel nom porte la réforme de la formation professionnelle?
4. Qui sont les principaux producteurs de dioxines?
5. Quel est le titre du livre tant attendu sur les 25 ans de l'AFEAS?

### Gagnantes du de Juin

Félicitations à nos cinq (5) gagnantes du numéro de juin. Il s'agit de Mesdames Simone Faucher (région Québec), Margo Tremblay (région Saguenay Lac-St-Jean C.C.), Claire Nadeau (région Centre du Québec), Jeanne d'Arc de Grandpré (région Lanaudière) et Rollande Lessard (région Mauricie).

Adresser vos réponses à *Concours Femmes d'ici*, 5999 rue de Marseille, Montréal (Québec) H1N 1K8



U/nú, QiiMLMUU.  
"grandement"  
spéciale  
par Irma Sagnon



## Un Noël vrai !



Jacqueline Nadeau-Martin  
présidente provinciale

**D**es le début de novembre, nous constatons une nouvelle effervescence commerciale. Tout le monde semble vouloir s'entendre pour fêter à sa manière la venue de Noël : téléthons pour le "Noël du pauvre", party de bureau, défilé du Père Noël, messe de minuit, etc. Parfois, les peuples en guerre feront taire leurs canons pour une courte trêve...

Nous embarquons dans cette frénésie. Nous devenons la super femme-orchestre qui connaît toutes les partitions : cadeaux, décorations, ménage, réveillon et ce, annuellement. Malgré nos occupations en tant que travailleuse rémunérée, au foyer ou bénévole, nous parvenons à arriver à Noël avec les petites gâteries pour tout notre monde; même le verre de lait et les biscuits-maison pour le Père-Noël seront sous le sapin pour le plus grand émerveillement des tout-petits.

Si cette tradition se perpétue encore avec autant d'emphase, c'est parce que ce sont les femmes qui en sont les maîtres-d'oeuvre... Qui nous oblige à nous vider de nos énergies, à performer, sinon nous-mêmes? Le partage des tâches, ça existe... Quelles valeurs voulons-nous privilégier? Offrir un lieu d'appartenance chaleureux, créer un esprit de famille, favoriser des relations plus humaines certes, mais cela ne relève pas de notre entière responsabilité.

Au-delà du caractère commercial et superficiel découlant de notre société de consommation, au-delà des artifices qui nous accaparent, ne ressentons-nous pas dans notre for intérieur, que Noël c'est autre chose?

Noël c'est la fête de l'Emmanuel, fête de l'amour, de la tendresse, de l'amitié, de la douceur et de la paix. Encore faut-il que nous nous accor-

dions du temps pour nous retrouver nous-mêmes, pour être capable d'aller vers l'autre, être capable d'écouter, d'accueillir, de chaleur humaine, d'un simple sourire ou d'un pardon. Noël surgit de l'intérieur de l'être!

Tous nos préparatifs, toutes nos rencontres, tous nos cadeaux, tous nos gestes n'auront de sens et de valeur que s'ils s'imprègnent de la qualité de notre fraternité, de notre solidarité et de notre partage.

Notre société est dans un état lamentable, dépersonnalisée et trop souvent l'individualisme finit par empêcher une véritable concertation en vue de définir un projet collectif de société où les jeunes, les minorités, les autochtones, les personnes démunies ou âgées y trouvent leur place et peuvent espérer un avenir meilleur. Le syndrome "pas-dans-ma-cour" ou "pas-dans-mon-portefeuille" est un indice qui démontre que nos solidarités sont difficiles à accorder et à vivre quand nous ne faisons pas partie du problème.

Comme individu, n'avons-nous pas souvent revendiquer des droits tout en ignorant nos responsabilités? N'avons-nous pas entretenu l'intolérance en étant incapable d'accepter la différence?

Comme société, n'avons-nous pas trop souvent négligé la dimension humaine au profit de l'aspect matérialiste des choses?

C'est Noël, chaque fois que l'on force la misère à reculer plus loin (...), chaque fois que l'on s'entend, chante Littleton.

C'est Noël chaque fois que l'AFEAS revendique le respect de la personne et une meilleure justice distributive!

Ce rappel du Noël de Bethléem, n'est-ce pas une lueur d'espoir? Joyeux et vrai Noël!



# Cadeau

**J**eudi 24 décembre : il fait tempête. Mon mari vient de partir pour rejoindre l'équipe de déneigement.

Je suis seule pour de nombreuses heures...

.....

Je ne peux m'empêcher de sourire en pensant à ma belle-soeur qui serait littéralement catastrophée en pareille situation.

Même si elle est déjà épuisée par les Fêtes, la veille de Noël sans gros party est impensable!

Quant au 25, il faut bien récupérer un peu et s'occuper de la visite qui est restée à coucher; et on ira souper au restaurant pour finir la journée.

Ma belle-soeur n'est pas la seule à fêter de cette façon; mais au fait, elle célèbre quoi?

.....

Toute l'agitation autour des Fêtes me rappelle une chanson de Bing Crosby où il révèle que le Secret de Noël, ce n'est pas ce qu'on fait à Noël, mais les "choses de Noël" qu'on fait durant toute l'année.

**T**oujours est-il que je vais passer la nuit et la journée de Noël seule : comme des milliers d'autres personnes.

Au lieu de m'attrister, aussi bien voir les bons côtés de la chose.

Je ne manque de rien et je peux profiter de cette solitude pour me dorloter un peu...

Tremper longtemps dans un bon bain; lire ou rêvasser en me berçant près du poêle à bois.

Ecouter, aussi fort que j'en ai envie, les Automnes et Hivers de Vivaldi et Glazunov, ou du Mozart vivifiant; à moins que je ne pratique mes pas de danse en ligne.

Mettre de l'ordre dans mes photos; écrire une longue lettre à ma



correspondante que j'ai beaucoup négligée cette année; ou réfléchir à ma perception de la fête de Noël.

Puis, la tempête calmée, quel plaisir que d'aller jouer dehors.

**C**hose certaine, je vivrai cette journée ou deux le mieux possible, en pensant à toutes les femmes pour qui ces quelques heures de "temps libre" seraient le plus beau cadeau •

*Lise Cormier- Aubin*



## Sans personne pour les inquiéter

**L**a violence faite aux femmes, sous quelque forme que ce soit, constitue un mal sérieux. C'est en ces termes que les responsables des Églises interpellaient le Comité canadien sur la violence faite aux femmes.

Elle est un mal sérieux du fait que les préjugés faits aux femmes ont pour conséquence de toucher à la dignité de la personne. Ces actes de violence commis par les hommes envers les femmes, nous révèlent l'écart important qui existe entre les hommes et les femmes dans notre société et notre Église. "Ils portent atteinte aux valeurs chrétiennes de justice, d'égalité, de respect, de dignité et de paix"<sup>(1)</sup>. Ils vont à l'encontre de l'appel du Christ de nous aimer les uns les autres.

Accepter de nous laisser interpeller au sujet de la violence faite aux

femmes, nous oblige à un effort de réflexion sur nos propres attitudes et comportements, ce qui est parfois menaçant. Qu'allons-nous trouver à l'intérieur de notre propre conscientisation? Cette femme violentée, c'est peut-être ma mère, ma soeur, ma fille, mon amie, ma voisine, moi... Que puis-je faire? Nous sommes parfois habitées par l'impuissance. À d'autres moments, nous refusons de voir la vérité. Qu'est-ce que nous pouvons faire?

À l'intérieur de nos dossiers d'étude AFEAS cette année, nous abordons le sujet de la violence conjugale. Il est important de s'informer, de se conscientiser, d'en parler, d'apprivoiser comme femme et groupe la problématique de la violence conjugale. En contact avec une personne qui vit ce problème, je l'ac-

*Suite à la page suivante*

# Qui donneront-ils à nos petites filles?



**P**endant longtemps, les enfants recevaient des cadeaux au Jourde l'An plutôt qu'à Noël comme c'est la coutume aujourd'hui. "Je ne sais pas, disait le père, si le petit Jésus vous a apporté des étrennes cette année... Avez-vous été sages et obéissants?" Un moment, l'inquiétude planait puis, chacun recevait son petit paquet de bonbons, d'amandes ou de dragées. L'Enfant-Jésus les avait apportés durant la nuit, assurait-on.

## Saint-Nicolas

Vers 1800, on commence à parler de Saint-Nicolas. C'est un bon vieillard à barbe blanche qui vient d'un lointain pays. Il sait qui a été sage et c'est lui qui distribue des cadeaux sans qu'on le voit : il voyage la nuit. Cependant, l'Église déconseille aux parents de parler de Saint-Nicolas. Selon elle, il s'agit d'un personnage mythologique inconnu auquel il ne faut pas croire.

## Père Noël

C'est un Américain, Clément Clark Moore, qui crée, en 1822, un nouveau dispensateur de présents : le Père Noël. Pour le faire connaître

à ses petits enfants, il compose un poème dont voici un extrait:

*Son baluchon de jouets  
Était flanqué sur son épaule.  
Ses yeux, comme ils brillaient.  
Ses fossettes joyeuses  
Et son nez, tel une cerise, rutilaient.  
Il avait un large visage.  
Une petite bedaine toute ronde  
Qui tremblotait comme de la gelée  
Quand le rire le secouait.*

Des dessinateurs imaginent une figure pour représenter ce personnage rubicond et coloré. Avec le temps, s'ajoutent les éléments de la légendaire distribution de cadeaux : cheminée, le rire tonitruant, les habits rouges, les bas suspendus, les rennes, le traîneau, le sac rempli de jouets, le pôle nord ...

## Au fils des ans

La publicité aidant, on parle de moins en moins de l'Enfant-Jésus et de plus en plus du Père Noël, ce jovial vieillard à la barbe blanche. Et les étrennes qu'il apporte sont bien loin des gentils petits présents d'autrefois ....

Marie-Ange Sylvestre

## PRIX AZILDA MARCHAND

Ne sous-estimez pas votre travail! Présentez-vous au Prix Azilda Marchand!

Comité provincial  
du Prix Azilda Marchand

Prendre l'habitude d'informer son entourage, mais ne plus demander la permission pour prendre des décisions qui sont du domaine personnel, voilà un moyen concret d'exercer son autonomie.

Comité provincial "Reconnaissance du travail au foyer" de 1992

## Sans personne pour les inquiéter

Suite de la page A

cueille chaleureusement et je crois ce qu'elle me dit. Connaître les ressources de son milieu et orienter la personne. Dénoncer les abus commis envers les femmes.

En tant que femmes engagées dans l'Église, il est essentiel de se rappeler que chaque personne a le droit de vivre pleinement sa vie dans la dignité et le respect. Le Christ, à travers sa parole, nous rappelle ses valeurs de justice et d'équité. Nous ne pouvons plus banaliser la souffrance des femmes. En cette période de l'année où la liturgie nous invite à nous rappeler la naissance du Christ qui a choisi la nature humaine, faisons nôtre la parole de Michée 4,4 "Sans personne pour les inquiéter" pour que les femmes puissent assumer leur vie dans l'autonomie et la liberté •

Huguette Labrecque-Marcoux

(1) Comité canadien sur la violence faite aux femmes

**Merci à l'Association qui a offert à ses membres, en guise de cadeau de Noël, une belle revue enrobée de papier glacé.**

# LES VEILLÉES

## *du Temps des Fêtes*

Par Paula Provencher-Lambert

Peu de familles ont de nos jours les du temps des Fêtes. Commercialisés au maximum, Noël et le Jour de l'An ont perdu ce cachet religieux et mystérieux qui faisait s'arrêter petits et grands une fois l'an, pour faire le point sur leur vie et célébrer entre parents et amis.

### *La messe de minuit*

L'assistance à la messe de minuit est toujours populaire parce qu'il y a les pieux et les "noëlleux" comme y disent. Et puis, autour de la célébration, il y a l'échange de cadeaux. C'est surtout cette partie-là qui est devenue importante, parce que le Père Noël a remplacé le Petit Jésus dans bien des maisons. Si on pouvait conserver les deux, ce serait l'idéal. Jésus pour le sens de la Fête et le Père Noël pour les "partys".

### *Les décorations*

Dans ma famille, nous avons gardé les traditions. Au temps des Fêtes, nos maisons retentissent de musique, de rires, de chansons, de danses. Si vous pouviez voir les décors, la maison prend vie : petites lumières ornant nos perrons, le sapin qui trône au milieu du salon tout décoré de boules scintillantes, guirlandes aux fenêtres, couronnes à nos portes, et à l'intérieur, c'est la joie de vivre, le bonheur de se retrouver.

### *La parenté*

Entrez fêter avec la famille Provencher, vous avez là soixante personnes, grand-parents, frères, soeurs, neveux et nièces, petits-enfants avec leurs nouvelles blondes ou nouveaux copains et même

les arrières petits-enfants. Quatre générations se côtoient dans l'amour et l'allégresse. Les problèmes sont oubliés, nous sommes tassés les uns contre les autres et heureux.

### *La musique*

Dans un coin du salon, les musiciens accordent guitare et violon pendant qu'au piano et à l'accordéon on repasse les accords pour accompagner les chansons à répondre et faire danser la maisonnée. Pendant ce temps-là, ça jase



un peu partout; il y en a dans la cuisine, d'autres dans la salle à manger et les enfants courent dans les escaliers. Inutile de vous dire que le chauffage est à zéro, que les vitres sont embuées, les chaises berçantes sont toutes occupées, presque avec des numéros tellement



nous aimons nous bercer. Nous sommes prêts à commencer nous amuser.

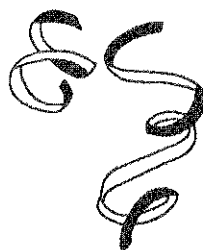
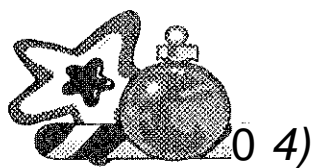
### *Las danse*

Et voilà, en avant la musique, la fête commence! Nous prenons soin de faire plaisir à tous les groupes d'âge. Nous faisons participer les jeunes par des jeux, des histoires (y a des fameux bons raconteurs) et des danses à leur goût. Les "ma tante" dansent le "rap" avec les neveux et les "mon oncle" dansent le "rock and roll" avec les nièces. Si vous pouviez entendre les éclats de rire et les "ayoye mes pieds". L'important ce n'est pas d'avoir du style, mais de participer.

### *Les chansons*

Ce qui est intéressant à souligner, c'est que nous avons conservé le répertoire de chansons à répondre du vieux terroir à nos jours. Au début, nos jeunes riaient de ça, maintenant ce sont eux qui les chantent. Même les blondes de nos gars apprennent des chansons et les chantent à trois s'il le faut. "Hi Ha Tremblay" est très populaire avec "Le temps d'une dinde", Zacharie Richard avec "L'arbre est dans ses feuilles" et le soldat Louis avec "Du rhum, des femmes et de la bière





tant qu'on veut". Les paroles sont parfois changées un peu, cependant, c'est l'intention qui compte.

Une fois par année, nous souvenir, nous rappeler ce que nos ancê-



très ont bâti pour nous, un pays, des chansons, des traditions. C'est notre culture, c'est notre histoire.

### *Les coutumes*

À Noël, la coutume chez-nous, c'est de passer la nuit debout bien éveillés puisque c'est la plus belle nuit du monde, la plus belle nuit de l'année. De minuit au petit matin, c'est le réveillon, les échanges et la joie d'être ensemble.

Au jourde l'An, c'est le contraire, c'est la journée entière qu'il faut voir du plus tôt la matin jusqu'au plus tard le soir, parce que c'est la première journée de l'année avec ses vœux, sa bénédiction, ses résolutions, ses taquineries, ses émotions aussi qui se traduisent par des silences.

Notre principal plaisir, c'est de profiter du temps qui passe. La famille pour nous c'est très important, c'est une valeur sûre. Tout passe mais les liens familiaux de-

meurent.

Quand la veillée est terminée, les derniers qui restent donnent un coup de main pour retrousser la maison. C'est la même chose pour la mangeaille, chaque famille prépare quelque chose. Tous les plats sont mis en commun et généralement nous avons de la nourriture pour deux jours. Quelle abondance et quel beau prétexte pour retourner le lendemain finir les "restants".

### *Les invitations*

Pendant que la terre se recouvre de neige, que les cloches sonnent à toute volée, que les souhaits et les



embrassades défilent, que les chants résonnent, soyez de la fête, ne restez pas seule. Invitez des parents, des amis ou joignez-vous à d'autres. Célébrez avec cœur... Comme le dit si bien la chanson "ça n'arrive qu'une fois par année!"

Heureux temps des Fêtes et souvenez-vous que les bonheurs les plus simples sont les plus durables et font les meilleurs souvenirs •

Par Johanne Fecteau  
Infirmière



## *Rester jeune*

Même s'il n'est pas toujours facile de vieillir, de nos jours le processus du vieillissement nous est suffisamment connu grâce aux recherches en gérontologie, en psychologie ou en diététique. Chacune d'entre nous peut espérer acquérir un certain contrôle sur son évolution personnelle afin d'avancer en âge dans le bien-être et la sérénité.

### **Qu'est-ce que le vieillissement?**

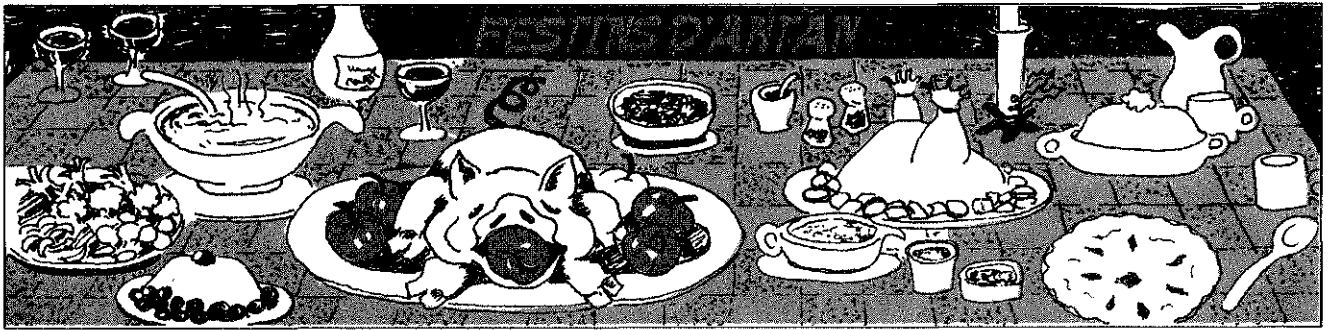
Certaines réponses sont à notre portée, mais elles doivent toujours être en relation avec les modes de vie. À l'alimentation, se greffent souvent des problèmes de poids et de santé, tandis que le stress affecte la qualité du sommeil, la vie sexuelle, les relations affectives, la vie professionnelle et également la santé. Ces deux facteurs influencent l'image que nous avons de nous-mêmes, la confiance et les aptitudes à affronter le changement.

### **Image et attitude**

Le vieillissement n'est souvent rien d'autre qu'une image que nous avons intériorisée, de ce que nous devrions être, ou de ce que nous pouvons être. Nos attitudes déterminent notre destin et c'est sur celles-ci qu'il nous faut d'abord agir. Il faut adopter un rythme et une façon de vivre qui permettent l'adaptation au changement, de vivre pleinement l'instant présent, ce qui exige souplesse du corps et de l'esprit.

Ainsi, nous vaincrons la croyance la plus nocive, celle qui veut que vieillir soit une perte de vitalité, de

Suite à la page 9



À une époque si lointaine, au temps où les congélateurs sont alimentés par l'énergie naturelle hivers nordiques, on "fait boucherie" dans le croissant de la lune de décembre. On abat surtout porcs, c'est la viande *préférée*. Les voisins s'entr'aident : il faut saigner l'animal, ramasser le sang pour le boudin, l'ébouillanter pour enlever le poil, le vider et le garder dans un endroit où il ne gèlera pas durant 24 heures avant de le dépecer. Toute une besogne!

**Par Marie-Ange Sylvestre**

### **LE TEMPS DE L'ÂVENT**

Et les femmes de la maison commencent à fricoter pour les Fêtes. D'abord, elles font les tourtières, des pâtés de porc haché auxquels elles ajoutent des oignons, des assaisonnements et parfois, du veau, du boeuf, des patates pilées ou de la chapelure. Avec les mêmes ingrédients, elles préparent des boulettes qu'elles font congeler; il n'y aura qu'à les ajouter au ragoût de pattes.

Les pâtes délayées, aussi bien faire les tartes. Il y en a pour tous les goûts : à la ferlouche, aux pommes, au sucre avec des noix, au suif. Pour cette dernière, moins connue aujourd'hui, les ingrédients sont : une tasse de cassonade ou de sucre du pays, un quart de tasse de farine, trois cuillerées à soupe de suif de boeuf haché fin et une pincée de muscade et il faut procéder comme pour la tarte au sucre.

Les beignes et les croquignols demandent plus de mains, toute la maisonnée est mise à contribution : la mère vérifie la recette et supervise les opérations, le père main-

tient un bon feu régulier, les aînés découpent la pâte et la font cuire dans la friture tandis que les plus jeunes assurent l'enrobage dans le sucre à glacer.

Les tablettes de la laiterie débordent de victuailles et l'Avent n'en finit plus. Dans les derniers jours, on fait cuire des gâteaux... une bûche de Noël. Les petits se posent des questions quand le gâteau-éponge est démoulé sur une serviette pour le rouler. Vite rassurés, quelle joie de le décorer avec un glaçage au chocolat. On façonne des noeuds, on trace l'écorce avec une fourchette et on saupoudre de sucre pour imiter la neige. Il ne reste qu'à y planter la petite hache sculptée par le père dans un morceau de cèdre.

### **LES REPAS D'ANTAN**

Pour le réveillon, une volaille farcie et rôtie au four trône au milieu de la table entourée des tourtières et du ragoût de pattes. Elle est servie avec des patates pilées et diverses marinades : betteraves, cornichons et ketchups sans oublier

le pain de ménage croustillant à souhait.

Le repas du Jour de l'An réunit habituellement toute la parenté : aïeux, enfants, petits-enfants, oncles, tantes, cousins et cousines. Un cochon de lait vient souvent s'ajouter à tous les autres plats. Il est cuit tout entier, avec la tête et la queue, et rempli d'une savoureuse farce préparée avec les abats. Tous les convives sont émerveillés quand il est apporté sur la table avec, pour le décorer, une pomme dans la gueule et du persil dans les oreilles.

### **LA FÊTE DES ROIS**

A la fête des Rois, souvent, le met principal est une oie aux marrons. Et toujours, se déguste la fameuse galette des rois dans laquelle une fève est cachée. Celui ou celle qui la trouve devient le héros du jour.

La saveur des mets est rehaussée par le plaisir de se retrouver tous ensemble et chacun y va de ses nouvelles et de son mot d'esprit. Quelques verres de vin ou de rhum viennent arroser ces plantureuses agapes.

Nos ancêtres trimaient dur, d'une étoile à l'autre, mais ils avaient le sens de la fête et leur hospitalité était légendaire. A preuve, ils laissaient toujours une chaise libre autour de la table, c'était la "place du pauvre", au cas où un étranger se présenterait à l'improviste, il aurait part aux réjouissances •





Par Gisèle Laroche Bernier  
technicienne en diététique

## Manger "Santé" au restaurant... est-ce possible?

Fréquenter les restaurants d'une façon régulière peut nuire à une saine nutrition. De nombreux plats de restaurants contiennent plus de calories, de matières grasses et de fibres alimentaires que les plats servis à la maison.

Mais les consommateurs sont en plus conscients maintenant du bien-être santé de leur clientèle et proposent au menu des plats plus légers et plus sains.

Voici quelques conseils pour vous aider à profiter de cette ligne de pensée:

- « Choisir un restaurant qui propose une variété de plats; vous aurez plus de chance de trouver des choix "santé".
- » Oser demander ce que vous aimeriez : poisson grillé ou au four au lieu de frit, du lait pour remplacer la crème dans le café, des vinaigrettes et sauces faibles en calories servies à part.
- » Choisir une soupe à base de bouillon au lieu d'une crème.
- » Manger votre pain sans beurre ou margarine.
- « Privilégier les pains de blé entier.
- » Choisir comme mets principal un plat à faible teneur en gras : poitrine de poulet, poisson au four, steak grillé, brochettes sur le gril, etc.
- \* S'il y a des plats de légumes au menu, par exemple un "Chili con carne", une soupe aux pois ou une soupe minestrone, n'hésitez pas à les essayer, cela aug-

mentera votre consommation journalière de fibres. Si vous complétez le repas avec du lait ou une tranche de pain de blé entier, vous obtiendrez des protéines aussi complètes que celles de la viande.

- ♦ Attention aux salades! Elles se déguisent en mets santé pour quelquefois nous apporter plus de calories qu'un repas normal. Choisissez plutôt les salades vertes accompagnées de légumes et assaisonnées d'une vinaigrette à basses calories. Évitez les salades de pommes de terre ou de pâtes et la salade César qui contiennent beaucoup de calories et de matières grasses.
- ♦ Choisir du riz ou une pomme de terre au four plutôt que les frites. Éviter d'ajouter du fromage, du beurre ou de la crème sure à votre pomme de terre au four.
- ♦ Demander des demi-portions. Si vous avez une grosse portion, ne vous sentez pas obligées de la finir si vous n'avez plus faim. Les desserts (si vous en désirez) doivent être légers : salade de fruits frais, sorbet, yogourt glacé •

Rester jeune  
suite de la page 8

créativité et de la capacité d'apprendre.

### Puissance de l'esprit

Il faut évaluer à sa juste valeur l'importance d'une pensée saine qui nous permettra de réaliser et d'utiliser la puissance de notre esprit, en nourrissant notre désir de vivre. Nous possédons toute cette puissance. C'est en sachant utiliser notre esprit pour acquérir la connaissance de soi que nous acquerrons le contrôle de notre vie. Pour rester jeune, il faut commencer par penser jeune! •

Une simple  
marche vers  
l'épicerie....





# QUE SE PASSE-T-IL À L'ASSOCIATION?

L'effervescence de septembre marquant la reprise des activités est déjà dénotée dans le plan d'action annuel de l'association. Le plan d'action annuel de l'association a été discuté et approuvé.

Par Michelle Houle-Ouellet  
chargée du plan d'action

## La priorité d'action

On y retrouve la description des activités de l'association concernant la priorité d'action annuelle: ce qu'elle entreprendra avec la pétition qui circule dans les AFEAS locales, une fois les formulaires revenus au siège social, l'organisation de leur dépôt à l'Assemblée nationale et des rencontres de lobbying avec les ministres à convaincre du bien-fondé de notre demande.

## Le recueil des résolutions

Comme prévu le recueil des résolutions est en voie de rédaction. Un document spécial a été préparé portant sur la place des femmes dans l'Église, résolution adoptée en août. Elle réclamait entre autres l'accès au diaconat et à la prêtrise pour les femmes. Ce document a été présenté en octobre, aux autorités ecclésiastiques québécoises et canadiennes.

## Les projets spéciaux

Des projets spéciaux sont en marche. Deux d'entre eux ont nécessité la formation de comités. *L'implication des femmes à la vie politique municipale et la formation à l'implication et à l'action* en sont les thèmes. Plus d'informations seront transmises après les Fêtes, pour faire connaître la nature et l'évolution des travaux de ces comités. Enfin, l'élaboration d'une grande

enquête est en cours sous la responsabilité de la commission de recherche. Elle permettra de mieux cerner le profil des membres AFEAS ainsi que leurs diverses implications au niveau municipal.

## Les activités annuelles

L'association a lancé en octobre, toujours en collaboration avec BELL Canada, son 5<sup>e</sup> concours de la *Bourse d'études DÉFI*. Elle maintient son rôle de support auprès des clubs politiques de l'AFEAS. Des activités annuelles ont été prévues dans la planification: rencontre des groupes de femmes avec la Ministre à la condition féminine, une autre avec les représentants des organismes familiaux ainsi que la célébration du 8 mars.

## Les représentations

Avec les meilleures intentions, le plan d'action tentait, cette année encore, de rationaliser les interventions de l'association en se donnant comme mot d'ordre: délégation et priorisation. Non sans raisons! Les représentations des membres de l'exécutif et des autres dirigeantes sont nombreuses. De plus, l'association est sollicitée pour de multiples interventions et consultations. L'AFEAS a répondu à deux d'entre elles depuis septembre et certainement que d'autres s'y ajouteront d'ici juin.



## Consultation et enseignement collégial québécois.

Sans produire un mémoire très élaboré, l'AFEAS a formulé ses commentaires auprès de la commission parlementaire responsable de cette consultation, parce qu'il reste encore beaucoup à faire pour améliorer la formation professionnelle des femmes.

Même si les filles représentent actuellement environ 60% des diplômés des cégeps, 39% d'entre elles seulement sont diplômées en formation professionnelle. L'AFEAS a insisté sur la nécessité de s'orienter davantage vers les secteurs scientifiques et les options non traditionnelles par des mesures appropriées: meilleure orientation, plus de support à l'intention de celles qui s'inscrivent dans ces options.

L'AFEAS a profité de l'occasion pour déplorer les possibilités restreintes pour les femmes de suivre les cours de formation professionnelle offerts dans les cégeps. Rien ne les empêche actuellement de s'y inscrire, mais ces cours sont dispensés le jour, avec les étudiants réguliers, et l'accès aux prêts et bourses est toujours limité pour elles, tenant compte du revenu familial.

L'association a aussi soulevé le problème des femmes "sans chèque", celles qui sont au foyer sans être chômeuses ou bénéficiaires de l'aide sociale et qui n'ont pas accès



aux programmes subventionnés, offerts à ces clientèles. Elles sont pourtant nombreuses ces femmes: celles dont le revenu familial ne suffit pas à payer le coût d'un retour aux études, celles qui sont divorcées avec un

mince revenu de pension alimentaire, celles dont le mari est chômeur, ou qui sont elles-mêmes sans travail et sans chômage suite à la perte d'un emploi à temps partiel. Dans son mémoire, produit au début d'octobre, l'AFEAS a insisté sur la nécessité d'offrir des programmes de formation à l'intention des travailleuses au foyer et mis de l'avant ses recommandations concernant la reconnaissance des acquis, l'équité salariale et les services à la collectivité.

### Consultation sur les pensions alimentaires

L'AFEAS a profité d'une consultation menée par un comité fédéral-provincial-territorial sur les règles de fixation des pensions alimentaires pour déplorer la situation scandaleuse des femmes divorcées. Les pensions alimentaires versées pour leurs enfants sont encore trop souvent fixées à la baisse. L'AFEAS a réclamé un système de perception plus fiable pour les personnes qui la reçoivent. Elle a aussi transmis les résolutions du congrès d'août réclamant l'abolition de la déduction pour la personne qui paye une pension et demandé que la pension ne soit plus considérée comme un revenu imposable pour celle qui la reçoit.

L'année est donc bien amorcée et le tourbillon d'activités s'accélère! C'est maintenant que le plan d'action sert de guide afin de ne pas perdre de vue les objectifs de l'année•



# JOHANNE FECTEAU

## CONSEILLÈRE PROVINCIALE

Par Lucille Leblond

Johanne est née à la Guadeloupe dans la belle région de la Beauce et elle en est très fière. Après avoir complété ses études à Thetford-Mines, elle travaille actuellement comme assistante-infirmière-chef au centre hospitalier Georges-Frédéric de Drummondville : centre pour malades chroniques et pour personnes âgées. Elle donne des soins, supervise et coordonne le travail d'autres employés au service de nuit.

Parce qu'elle croyait beaucoup à la place de la femme dans la société, Johanne s'est engagée très jeune dans l'AFEAS, soit en 1980. Elle fut membre du conseil d'administration local de Daveluyville, peu après, agente de liaison pour le secteur et puis membre du conseil d'administration régional. En 1986, elle devient 1ère vice-présidente régionale. Déjà, elle connaît toute l'administration et la gestion de l'AFEAS régionale pour pouvoir remplacer à pied levé la présidente régionale.

En 1989 à tout récemment, elle fut présidente régionale de la région Centre du Québec. En plus de cumuler les tâches de présidente régionale, elle a participé à l'organisation et l'animation de plusieurs activités et événements culturels régionaux (congrès, colloques, ateliers de perfectionnement en autonomie personnelle et financière, etc.). Elle a participé à des émissions de télévision communautaire et de radio. Elle a également fait des conférences de presse dans le but de pro-

mouvoir l'AFEAS. Tout cela pour vous dire que Johanne fait de l'AFEAS à temps plein; elle nous dit même qu'elle fait de l'AFEAS à son travail, la nuit.

Johanne a de grandes qualités. Elle est dévouée à la cause des femmes, elle connaît son AFEAS et en témoigne en communiquant ses connaissances sur demande. Elle est d'une grande simplicité et facile d'approche; on peut travailler avec elle à n'importe quel niveau, elle sait déléguer les tâches pour que d'autres fassent leur apprentissage.

Johanne a le rire communicatif, allant jusqu'aux larmes (ses proches peuvent en témoigner). Changements et innovation sont des mots qu'elle prononce tout le temps et pour renforcer son idée, elle dit "ce n'est pas coulé dans le ciment". Johanne se marie bien avec notre thème "L'AFEAS aux couleurs de l'avenir", car elle veut que l'AFEAS se renouvelle pour apporter ce qu'il y a de mieux à la femme d'aujourd'hui.

Merci Johanne pour ton travail et félicitations pour ton élection au poste de conseillère au Conseil exécutif provincial de l'AFEAS qui va s'enrichir de ta présence et de tes compétences •

# LA FORMATION PROFESSIONNELLE

## Porte ouverte ou porte fermée?

Par Louise Dubuc

11 y a le a le de  
l'école, lui du pour... aller travailler. Gilberte,  
avec son chômeur chronique de qui de divor-  
cer et la, est dérisoire, son amie  
Huguette qui n'en de ou de vivre  
sur le "bien-être". Qu'ont-elles en commun? Le de gagner  
leur vie. Toutes ont le du il y a des années  
pour la famille.

Rita n'a travaillé que quelques mois, elle s'est mariée à 16 ans et... vogue la famille. Gilberte, avec sa 9e année, a dû faire des ménages "au noir" durant des années pour joindre les deux bouts. Nicole s'est placée comme caissière à temps partiel, mais les horaires proposés par le gérant du supermarché sont inconciliables avec son nouveau statut de mère de famille monoparentale. Quant à Huguette, elle est admissible à toutes sortes de programmes d'incitation au travail du gouvernement, mais rien de tout cela ne lui a permis de se trouver un emploi décent.

Elles ont besoin de formation professionnelle! Que ce soit pour apprendre un métier ou terminer leurs études secondaires afin de se qualifier ensuite, elles ont besoin d'un coup de main pour pouvoir gagner leur vie, simplement. Du courage et de la volonté, elles en ont à revendre. Elles ont entendu parler des programmes de formation disponibles. La première à foncer est Gilberte, avec sa neuvième année.

### Entre la théorie et la réalité

Gilberte peut bénéficier d'une formation générale ou professionnelle. C'est vrai. Elle peut donc, en théo-

rie, obtenir une spécialisation en recevant une allocation de formation si son revenu familial est très bas. Comment va-t-elle s'y prendre? Elle va avoir besoin d'aide car c'est un véritable casse-tête. Elle peut se présenter à un centre d'éducation des adultes, à un centre d'emploi Travail-Québec ou à un centre d'emploi du Canada. Elle peut appeler à "accès-cible", se présentera la commission de formation professionnelle, à moins qu'elle ne préfère aller faire un tour dans une corporation de développement économique de son quartier ... Elle peut ainsi tourner en rond.

### De l'orientation, S.V.P.

Mais ensuite, qu'est-ce qu'elle aimerait faire, Gilberte? Elle ne le sait pas, la pauvre, elle n'a aucune idée de tous les nouveaux métiers existants, des opportunités d'emplois, des salaires que l'on y trouve, etc. Il lui faudrait faire une démarche d'orientation en bonne et due forme. Mais qui fait ça au Québec? Tous les intervenants rencontrés vont faire ce que l'on appelle un "counselling d'emploi", ce qui n'est pas vraiment la même chose. Certains peuvent lui demander ce qu'elle aimerait faire, mais d'autres, plus cavaliers, vont carrément lui dire : "Il reste des pla-

ces dans tel ou tel programme". De toute façon, ce n'est pas leur "job" de faire de l'orientation.

Il faut dire que ce n'est pas une chose simple que d'orienter les gens dans le contexte actuel. C'est une grosse responsabilité pour des intervenants dont ce n'est pas le mandat. C'est pourquoi Gilberte devrait essayer de se trouver une place dans un groupe d'employabilité pour femmes. Il y a environ 25 groupes au Québec. Le centre d'emploi peut la référer, mais il est préférable qu'elle fasse la demande elle-même.

### On beau bateau qui prend l'eau

En 1987, le gouvernement fédéral a mis sur pied, pour Gilberte et ses amies, la "séquence d'intervention pour les femmes"; une batterie de mesures pour favoriser l'accès à la formation professionnelle pour les femmes. On y retrouvait de nombreux programmes, tous destinés aux femmes qui retournent sur le marché du travail ou qui veulent se "réorienter"; excellent programme. Le problème, c'est que les places fondent comme neige au soleil. Depuis la création de cette séquence, le nombre de places diminuent sans cesse et on ne sait jamais à l'avance dans quelle ville les programmes se donneront.

Il y a tout d'abord le programme "Transition-travail", pour aider les femmes à s'orienter et à se familiariser avec le marché du travail : 150 places à Montréal. "Initiation aux métiers non traditionnels" : 60 places, aucune à Montréal. "Acquisition du diplôme d'études secondaires" : on ne connaît pas la ville ni le nombre de places. "Préformation à la formation technologique" : 15 places à Montréal, pour préparer les femmes à suivre une formation technologique au niveau secondaire. "Accès à la formation professionnelle", pour pouvoir finir son secondaire en recevant des allocations : 12 places à Drummondville! "Accès aux carrières technologiques" : 105 places pour tout le Québec. (\*)



Mais la première chose que  
Gilberte doit un  
test de en  
s'adressant au de  
l'éducation des de  
sa région.

Gilberte a-t-elle une chance d'avoir une place dans un de ces programmes? Rien n'est moins sûr, d'autant plus qu'après étude de son revenu familial, il apparaît que son mari gagne "juste" un peu trop pour qu'elle soit admissible aux allocations de formation. Ce qui signifie qu'elle passe après les chômeuses qui reçoivent des prestations, après les assistées sociales et après celles qui ont droit aux allocations. Car les places sont données en priorité aux personnes "avec chèque".

Mais on a envie de dire tant mieux pour elle! Pourquoi? Regardons un peu la qualité de la formation donnée à ces chanceuses.

### La formation, quelle formation?

La formation professionnelle offre de plus en plus de la formation "sans diplôme". Des morceaux de secondaire, des parties de collégial. Une personne ne peut apprendre en un an autant qu'une autre qui suit le cours régulier de trois ans. La première recevra donc un certificat qui n'apasdutoutlamêmevaleurqu'un

vrai diplôme. Mais elle peut se compter chanceuse d'obtenir "un papier". Parce qu'il y a aussi, de plus en plus, delà formation sans aucune attestation, quelle qu'elle soit. Ça, c'est encore bien pire.

Le gouvernement investit de plus en plus dans ces programmes de formation pour répondre aux besoins immédiats du marché du travail. C'est du recyclage qui dure entre un et dix mois, selon la complexité de l'apprentissage en question. Il permet à une personne d'actualiser ses connaissances. Ce qui n'est pas nuisible en soi pour les personnes munies d'un diplôme qui se serait, mettons, un peu empoussière avec les années. Mais cette formation sans papiers ne devrait jamais être dispensée à des personnes n'ayant même pas de diplôme d'études secondaires. Or, c'est ce qui arrive de plus en plus souvent.

### Être compétitive

Supposons que Gilberte, contre toute attente, réussit à obtenir une des quinze places du cours "application de l'ordinateur à la comptabilité", qui se donnera à la Commission scolaire de Verdun, du 18 janvier au 18 avril 1992. Elle aura attendu 8 mois pour un cours de 3 mois, sans diplôme! Et on la verra sur le marché du travail, au mois de mai suivant, donc un an plus tard, avec ce bout de formation, à essayer de se tailler une place parmi les vrais diplômés.

On espère presque que Gilberte ne se trouve pas de place nulle part, qu'elle aille terminer son cours secondaire au secteur régulier qu'elle apprenne un métier non traditionnel, même si tout ça risque de lui prendre trois ans! Au moins, elle aura un métier dans un secteur où il y a des emplois et un vrai diplôme qui pourra concurrencer celui des plus jeunes.

On ne dira jamais assez à quel point la formation professionnelle est un enjeu important pour les femmes comme Rita, Huguette, Nicole ou Gilberte, car la sécurité économi-

que passe par un bon emploi.

### Debout femmes!

Les femmes sont concernées, parce qu'elles connaissent un plus haut taux de chômage que les hommes, parce qu'elles sont concentrées dans des emplois précaires et sous-payés (les femmes ne gagnent, en moyenne que les 2/3 du salaire des hommes) et que les progrès technologiques risquent de leur faire mordre la poussière. Parce qu'ayant souvent quitté le marché du travail quelques années, le temps de changer des milliers de couches et de consoler des milliers de chagrins, elles se retrouvent en queue de file face aux chances d'accéder à un emploi rémunérateur et stable.

Or, la réforme de la formation professionnelle, la réforme "Bourbeau", ne semble pas avoir fait ses devoirs : les programmes promettent d'être toujours aussi nombreux et embrouillés, les places disponibles n'augmenteront pas, la qualité sera encore à la baisse, les personnes "sans chèque", devront toujours céder leur tour et les programmes spécifiques aux femmes n'ont aucune garantie de survie. Quant au guichet unique, c'est-à-dire la possibilité pour les usagères de se présenter à un seul endroit pour être informées et dirigées, il est inconnu au bataillon, malgré les revendications de la population et en particulier des groupes de femmes.

Il ne reste plus, à Gilberte et ses amies qu'à joindre les rangs de l'AFEAS pour faire valoir leurs droits, car elles ont tout à gagner!

(\*) ces chiffres ne forment pas une étude complète des places disponibles au Québec. Ils ont été fournis en mai 1992 par l'ENJEU, rue St-Denis à Montréal, et ne veulent donner qu'un aperçu des places disponibles.

D'après une entrevue avec Gabrielle Cizielski, d'ENJEU, Centre d'emploi et de référence pour femmes, rue St-Denis à Montréal, en mai 1992.

# Le "fierit"-yourself dans la cuisine

«Demande à papa, maman travaille..... «Ton frère t'aidera à ton lunch, Je à l'Aféas...»  
 «N'oubliez la !» Des phrases qui remplacent de plus en plus les... «J'aime mieux le faire moi-même, ye les enfants dans tes, «La est mai Les portes d'armoires sont collantes, tout est à l'envers... je ne !»

Partager le pouvoir de la cuisine et laisser les enfants faire le souper avec papa, c'est là une sage décision. Les membres de la famille doivent apprendre à se débrouiller avec la popote, c'est un **must**! En même temps, la femme qui travaille ou qui a simplement envie de sortir de sa cuisine, se sentira soulagée des corvées de vaisselle. Il faut que la *femme-orchestre* décroche et qu'elle favorise le partage des tâches. La cuisine n'est plus un monopole matriarcal, c'est la responsabilité de chacun.

Le *Cahier art et culture 92-93* donne des trucs pour favoriser la participation de tous les membres de la famille aux corvées de la cuisine. Le *babillard-aide-mémoire-dans-cuisine*, est un outil indispensable de communication avec les enfants qui oublient si vite.

Pour donner à tous le goût de s'impliquer dans la cuisine, nous vous proposons :

## Un tablier personnalisé !

Pourquoi pas ? Un tablier pour chacun des membres de la famille. Agrandir le patron, et demander aux enfants de décorer eux-même la poche du tablier avec des craies ou des feutres **indélébiles**, pour peindre sur tissu.

Vous les trouverez dans les magasins de matériel de bricolage ou à la librairie. Pourquoi ne pas demander aux enfants de décorer un tablier pour papa, ce serait un excellent cadeau de Noël ?

## Patron

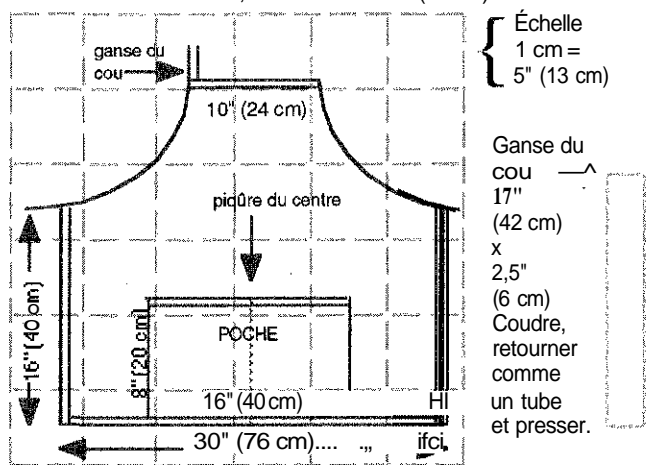
### Matériel :

- . 1 m de tissu, plus ou moins selon la taille, de couleur claire ;
- . biais pour ourler le tour du tablier et la poche, il servira aussi pour les cordons d'attache ;
- . craies ou feutres indélébiles de couleur, pour peindre sur tissu.


Ourler le sommet de la poche et la coudre sur le devant en faisant une piqûre au centre. Ourler le tablier au complet. Coudre la ganse du cou et fixer les extrémités au tablier.

**Décor de la poche :** laisser les enfants à leur imagination. Insérer un papier sous le tissu jusqu'à ce que les dessins soient secs. Lire les instructions qui accompagnent les craies et les feutres.

PATRON DU TABLIER, hauteur totale 27" (69 cm)



Première d'une mini-série.



Il était une fois... moi ! Je me présente : je fais partie de la famille des Amuse-gueule. Bien né, je suis issu de la grande lignée des Becs-fins français et n'ai presque jamais réquenté un autre monde que les Caviars, les Saumons fumés arrosés de champagne fin et autres grands chef-d'oeuvre du monde de la gastronomie...

Très apprécié des connaisseurs, je trône en roi dans ces petites fêtes *intimistes* que l'on appelle **cocktails**... les puristes de la langue (et du palais) diraient plutôt **coquetèles**. On me sert précieusement, sur un plateau d'argent, en diverses occasions : lancement de livre ou de disque, vernissage, 5 à 7 à l'ouverture d'un congrès ou d'un colloque, etc.

J'ai un goût exquis ; on me déguste parfois distraitemment, debout, tout en faisant la conversation. Je ne tolérerais pas d'être *bouffé* grossièrement par des personnes assises sur leur derrière... j'y verrais là, la place de la dinde aux marrons... quelle farce !

à suivre...



# Le t .o//''J c'ic'^; enfants

PAR LOUISE LIPPE CHAUDRON

## L'histoire biscuits de Noël

Mon enfant, on raconte que la Nuit de Noël, le Père Noël fait une longue tournée. Il va, il vient, il distribue des milliers de cadeaux aux enfants sages, galopant à toute vitesse pour n'oublier personne. Il arrive à ta maison bien fatigué.

Or, en cette nuit de 25 décembre, il fait souvent très froid, parfois il neige, et le bon vieux Père Noël qui n'est plus très jeune, arrive transi et affamé. Trouver, dans ta maison, un bon feu pour se réchauffer, lui refait des forces pour continuer sa route.

Autrefois, on laissait une bonne attisée dans la cheminée et, pour qu'il se restaure, on déposait, dans une assiette, devant l'âtre, tout à côté des bas suspendus, un verre de lait et quelques biscuits que les enfants avaient confectionnés eux-mêmes.

De nos jours, les radiateurs suffisent à réchauffer la maison mais le Père Noël apprécie encore les biscuits sablés que les enfants lui offrent. C'est une façon de dire merci et de souhaiter bonne route.

Pourquoi ne ferais-tu pas des biscuits pour le Père Noël ? En même temps, tu te régaleras, toi aussi. Suis bien les instructions qui suivent :

**Demande la permission** de celui ou celle qui est en charge de la maison : maman, papa, la gardienne, la grande soeur ou le grand frère. Tu auras besoin de leur collaboration.

**Lave soigneusement** tes mains et mets ton **tablier**.

**Prépare à l'avance les ingrédients** et les **ustensiles** :

Dans un **petit bol**, mélange :

- 1 jaune d'oeuf
- 1/2 bouchon d'essence de vanille
- 2 cuillerées à soupe de lait

Sur une **planche de bois** (ou le comptoir) dépose :

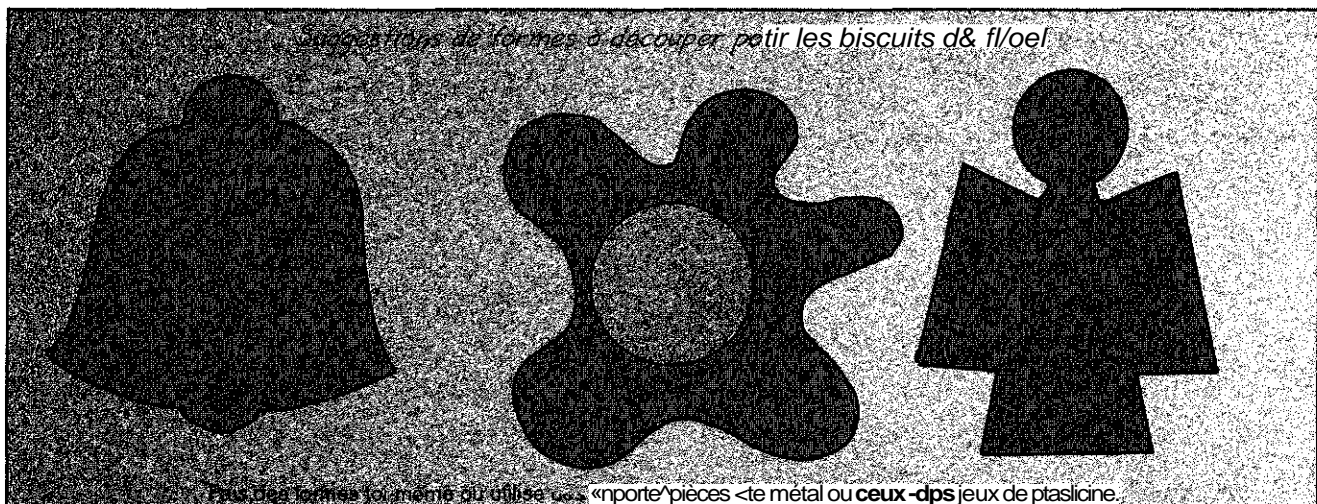
- 250 g de farine
- 125 g de beurre
- 100 g de sucre

**Pétris** ensemble ces ingrédients en les sablant, c'est-à-dire, en frottant tes mains l'une contre l'autre comme lorsque tu as fait un bon coup !

Forme un volcan avec le mélange, en laissant, au sommet, un cratère assez grand pour y mettre le liquide que tu as préparé auparavant. Avec tes doigts, fais un **amalgame** de tout ça : du bout des doigts d'abord et ensuite à pleines mains. Termine en **fraisant** deux ou trois fois : pousse la pâte en appuyant fortement avec la paume de tes mains pour t'assurer que le mélange est à point. Laisse **reposer** 2 heures.

**Avec le rouleau**, étend la pâte à environ 2 mm d'épaisseur et découpe les biscuits avec un emporte-pièce ou en te servant d'un modèle de papier que tu auras découpé. Dépose sur une tôle à biscuits et mets à cuire **10 min** à four chaud, 350°/ ou 375°f.

Tu peux **décorer** avec une glace au lait et à la vanille à laquelle tu ajoutes quelques gouttes de colorant alimentaire.



# Un party révélateur

\* \* «, \* « | .. it rr -t Ji ] '- n i » ] > •• if • ' - «. iM . > ' » « 'è prépare. Je me sens nerveuse car je  
**Est-ce** je  
 sants? Est-ce que je  
 ponse, je dois attendre.

avoir du plaisir?

Je me pose des questions.  
 questions» ' . iu-, rc' -

Par Lucie Gervais  
 Adjointe au comité promotion

J'arrive au party que mes amis ont organisé, il y a beaucoup de jeunes gens, autant de femmes que d'hommes. La veillée commence, je dois faire l'effort de connaître les personnes qui m'entourent. Pas facile. De quoi je vais leur parler? Quel sujet les intéresse, ce n'est sûrement pas l'Aféas. Quelquefois on se met des idées dans la tête qui ne sont pas nécessairement vraies. J'ai trouvé le sujet de la conversation : le travail! En ce moment même, nous sommes une dizaine à jaser de toutes sortes de sujets. Et vlan! Sans que je m'en aperçoive, je parle de l'Aféas. Les femmes me posent des questions, m'écoutent, s'intéressent à l'organisme. Pendant que je discute, je me dis intérieurement que je ne leur proposerai pas de venir à l'Aféas. Elles ont beaucoup d'autres choses à faire, elles ne trouveront pas les rencontres intéressantes...

Je suis à la salle de bain, je me regarde dans le miroir. Et voilà que ma voix intérieure sort de l'ombre. Qu'est-ce que tu fais Lucie? Moi, rien. Qui te permet de penser pour ces femmes? Qui te permet de trouver des arguments de leur non-participation à l'Aféas? Qui te permet de répondre pour elles? Elles montrent un désir de connaître davantage l'Aféas. Je ne peux pas croire que tu vas décider pour elles sans leur avoir demandé. Pour qui te prends-tu? Est-ce que tu aurais aimé que ta mère décide pour toi en se

disant que l'Aféas n'était pas pour toi; aujourd'hui tu ne serais pas impliquée? Non, alors ces femmes peuvent décider pour elles-mêmes. Je me suis souri dans le miroir, et j'ai remercié ma voix intérieure de m'avoir ouvert les yeux.

J'ai offert aux femmes présentes de venir assister à une réunion. Le résultat fut intéressant même si el-

les ne sont pas toutes venues. Celles qui ont décidé de rester, participent activement à la cause Aféas.

Nous, femmes Aféas, parlons de notre Association, invitons les femmes intéressées. Que ce soit notre fille, notre soeur, notre belle-soeur, notre amie, une collègue de travail, notre voisine ou autres connaissances, la relève est là, il faut les inviter à se joindre à nous) •

## La relève à l'AFEAS



De gauche à droite: Julie Maisonneuve, Lorraine Maisonneuve (mère de Julie) et Georgine Desjardins (mère de Lorraine et grand-mère de Julie) (AFEAS locale de Gatineau, région Montréal-Laurentides-Outaouais)



De gauche à droite: Lucie Gervais (présidente de la région Montréal-Laurentides-Outaouais) et Solange Fernet-Gervais (ex-présidente provinciale -1975-1980)



Par Francine Clguatre

Directrice générale de la Caisse populaire de Fabre et présidente de la région Abitibi-Témiscamingue



## Préparation de la retraite

L'âge est un privilège qui se gagne au fil des ans. Si vous l'avez bien planifiée, vous avez de bonnes chances de profiter pleinement de la vie qui vous tiennent à cœur.

Le régime enregistré d'épargne retraite (REER) est le programme d'épargne le plus avantageux en vue de la retraite; il permet de réduire vos impôts tout en vous donnant la possibilité d'accumuler des sommes qui rapportent des intérêts appréciables.

Un avantage du REER, c'est que les intérêts sont libres d'impôts jus-

qu'au moment de la retraite. De plus, les intérêts se capitalisent, c'est-à-dire que vous recevez des intérêts sur les intérêts.

Les cotisations sont déductibles du revenu imposable. Ainsi, une cotisation de 1 000\$ pourrait donner une économie d'impôts de 360\$ selon le revenu imposable.

Quand on recherche un abri fiscal, cotiser au REER du conjoint peut constituer une solution intéressante. De telles cotisations permettent d'économiser de l'impôt comme si c'était une cotisation à son propre REER. La cotisation au REER du conjoint est un moyen intéressant

de fractionner son revenu à la retraite. Un revenu de 10 000\$ et un autre de 20 000\$ représenteront moins d'impôt qu'un seul revenu de 30 000\$.

Les cotisations peuvent être faites par un versement unique annuel ou par des contributions périodiques par virements automatiques d'un compte à l'autre.

En somme, le REER est un excellent moyen de vous constituer un capital important que vous pourrez transformer en revenu de retraite.

N'hésitez pas à consulter votre conseiller au fur et à mesure que vous en sentirez le besoin •



Par Lise Cormier-Aubin



## Dans votre cuisine

Au Québec, la demande de fruits et légumes biologiques est 10 fois supérieure à l'offre.

Pêchés en mer près des côtes, les poissons suivants sont moins contaminés : morue, aiglefin, plie, goberge, saumon, crevettes. On suggère de consommer plusieurs espèces de poissons plutôt qu'une ou deux.

Les questions de nourriture, hormones, médicaments, etc., administrés aux animaux demeurent très controversées. Aussi, on recommande de réduire la consommation de viande et de privilégier le poulet plutôt que le boeuf.

Dans certaines boutiques d'aliments naturels, on peut trouver du café biologique, entre autres, Organico et Paco.

On doit rester attentif à la publicité qui mousse, parfois indûment, l'aspect "pur-naturel-écologique" des produits.

Les incinérateurs et les usines de pâtes et papier sont les principaux producteurs de dioxines. On retrouve ces substances toxiques dans tous les papiers blanchis : filtres à café, essuie-tout, serviettes de table, etc. On peut faire pression sur les papetières en exigeant, autant que possible, du

papier non blanchi.

### Réflexions

» Comment une *boisson* aux fruits peut-elle se faire passer pour du *jus*?

o Au chapitre de l'emballage des aliments, quels choix et efforts ai-je personnellement faits pour ménager l'environnement? •

### Référence

Le Guide vert des consommateurs, Libre Expression.



Par Hélène Lapointe  
Conseillère en sport

## Bouger, c'est la santé

Les raisons qui incitent Ses gens à être physiquement nombreuses et variées. Pour la majorité Québécoises, soit 59%, c'est le besoin de se sentir mieux qui constitue le motif le plus important.

Selon une vaste enquête menée en 1981 par Condition physique Canada, 46% des Canadiens âgés de dix ans et plus croient que l'activité régulière contribue de façon significative à leur sentiment de bien-être. Cette enquête révèle également que les adultes actifs semblent être en meilleure santé que ceux qui sont moins actifs ou sédentaires.

Il paraît donc exister un lien évident entre le sport, l'activité physique et la santé. Car la santé, c'est beaucoup plus que la simple absence de maladie ou d'infirmité. Pour l'Organisation mondiale de la santé, il s'agit d'un "état de complet bien-être physique, mental et social". Dans cette perspective, la pratique régulière de l'activité physique ne peut que contribuer à l'amélioration de la santé.

En effet, de nombreuses études confirment les bienfaits de l'exercice et du sport. Ainsi, l'endurance organique ainsi que la force et l'endurance musculaires s'accroissent, tandis que le pourcentage de gras dans le poids corporel tend à diminuer. De plus, l'activité physique contribue à réduire le stress et la

tension, ce qui facilite le sommeil et l'activité intellectuelle. Les personnes physiquement actives peuvent également ressentir plus d'enthousiasme et se sentir mieux dans leur peau, ce qui ne manque pas d'influencer positivement leur comportement général et leur rendement au travail. Enfin, l'exercice régulier entraîne une amélioration de l'esthétique corporelle et aide à réduire certains risques de maladies cardiovasculaires et de problèmes de dos.

Comme le corps humain a d'abord été conçu pour le mouvement et que l'inactivité peut lui être dommageable, une seule chose reste à faire : bouger! •

### Références

*Condition physique et mode de vie au Canada*, Condition physique et Sport amateur Canada.

*L'activité physique des Québécoises comparée à l'ensemble des Canadiennes*, Ministère du Loisir, de la Chasse et de la Pêche du Québec.

*La condition physique et le bien-être*, Bouchard, Claude et coll.

*Le conditionnement physique*, Chevalier, Richard et coll.

*Santé et activité physique*, Lagarde, François et coll.

Par Paula Provencher-Lambert

## Bijoux



Collection Inna Livia

Les bijoux sont toujours aussi populaires et font plaisir à recevoir. Lors de la période des Fêtes, sous forme de cadeaux ou pour accompagner une jolie robe, c'est un plaisir pour l'oeil. C'est la touche finale, le petit plus qui retient l'attention et qui nous rend belle.

Moins volumineuses que les années passées, les boucles d'oreilles et broches sont ornées de perles satin ou de pierres allant de la couleur rubis à l'émeraude en passant par l'améthyste.

Les bijoux de style classique ou ancien font vraiment model Admirez ceux de la collection Anna Livia de la boutique mode Lorraine Soucy à Drummondville •



Cottectianjinna Livia

### DES CHANGEMENTS A NOTRE IMAGE

•^ Notre vie AFEAS reflète-t-elle les valeurs de notre Association?

•<j Avons-nous identifié une ou des valeurs locales?

Pour plus d'information, référez-vous au dossier d'avril 1992



PAR PAULINE AMESSE

**NOUVEAU, HOMME  
Rt i Alivé ALIX  
Al >ixSESSES**

Pour accélérer et faciliter la livraison de nos lettres, la Société canadienne des postes recommande d'adresser ainsi nos envois:



Donc en majuscules, en caractères nets et précis - non italiques, ne comprenant aucun signe de ponctuation. La ville ou municipalité, l'abréviation de la province et le code postal apparaissent sur la dernière ligne, séparés par deux espaces.

Les trois dernières lignes sont celles qui sont lues par le logiciel de validation des postes : toutes informations additionnelles doivent apparaître au-dessus de ces trois lignes.

Voici les abréviations des provinces qu'on devrait utiliser:

Alberta	AB
Colombie-Britannique	BB
Manitoba	MB
Nouveau-Brunswick	NB
Nouvelle-Ecosse	NS
Ontario	ON
Terre-Neuve	NF
Territoires du Nord-Ouest	NT
Ile-du-Prince-Edouard	PE
Québec	QC
Yukon	YT

**AVI&I  
FUMKUBRS**

*fs'iSimjSir'mfm'em'e.WW'm'm's*

La cresson constitue un antidote efficace contre la nicotine. On con-

seille aux "grosses " fumeuses d'en consommer en quantité. La plante doit être dégustée crue et bien fraîche (cueillie depuis trop longtemps, elle peut devenir toxique).

Le cresson possède plein de vertus. On peut en faire une potion contre la rétention d'urine, un cataplasme pour lutter contre les rhumatismes et les douleurs musculaires, une lotion anticalvitie, un gargarisme pour tonifier les gencives et rafraîchir l'haleine, ou encore une délicieuse salade assaisonnée d'une vinaigrette à l'huile d'olive et au citron.

Pour des recettes, consulter la revue Santé d'octobre 1992.

**LES FEMMES QUI SE  
LANCENT EN AFFAIRES  
JOUISSENT  
D'UN AVAN I AC^I,  
MAROIJÉ**

L'entrepreneuriat a longtemps été considéré comme la chasse gardée des hommes. De nos jours, de plus en plus de femmes sont entrepreneures et elles connaissent un succès sans précédent. Une étude, réalisée en 1988 par la Fédération canadienne de l'entreprise indépendante, démontre que près de 25% des entreprises canadiennes enregistrées ayant des employés appartiennent à des femmes. De surcroît, celles-ci fondent plus de 50% des nouvelles entreprises.

Les femmes ont tout ce qu'il faut pour fonder et gérer une entreprise : souplesse, discipline et talent pour la gestion du temps. En outre, elles font le plus souvent preuve de prudence, effectuent d'abord une étude de marché approfondie et s'attachent une équipe de conseillers dès le début.

Source : Accès aux affaires, juin 1992 (bulletin qu'on obtient gratuitement en téléphonant au 1-800-668-3153).

**AÏ'PRS NnS«K  
/ 'l. h'>/HV< JNNL MI N I  
r-t >i in Mir-u> LE  
t?f,r;pi <,irK**

Combien d'entre nous avons jeté, en toute inconscience, des produits toxiques dans notre évier ou dans nos poubelles, sans un instant soupçonner les conséquences de ce geste? Maintenant que l'alerte est sonnée, il n'est plus possible d'en ignorer les effets.

Les nord-américains-es jettent en moyenne trois kilos de déchets par jour et les décharges débordent. Les parents se doivent d'apprendre et d'enseigner à leurs enfants le tri sélectif qui permet le recyclage.

La Haïtienne ne jette rien : les capsules de bouteilles de boissons gazeuses sont façonnées en cuillères, les peaux d'orange séchées servent à aromatiser une liqueur célèbre, le papier est utilisé dans les écoles pour compenser le manque de tissu et apprendre la couture aux jeunes filles.

Avant de dire à cette championne du recyclage qu'elle ne doit pas couper les dernières arbres de ses collines mangées par l'érosion pour faire cuire son repas (cela a été dit au Sommet de la terre), on devrait examiner son évier, ses poubelles et s'il y a lieu son bac à récupération!

Source : Le Courrier de l'Unesco, septembre 1992.

**ERRATUM**  
Une erreur s'est glissée à la page 15 du numéro Femmes d'ici de juin 1992. L'auteure de l'article "Le club politique féminin, région Mauricie" était Madame Manon Beaumier et non Jocelyne Elliott-Leblanc. Mille excuses!



## J'AI RENDEZ-VOUS AVEC MOI

Micheline Laçasse, *Les éditions de l'Homme*, 1990, 185p.



Micheline Laçasse

L'auteure propose des thèmes de réflexion, des interrogations et des mises au point qui aideront chacune à évoluer.

Pour cela, il faut remonter "l'enfance qui se caractérise par la nécessité de recevoir et par l'incapacité de donner"; et "faire face consciemment à sa souffrance d'enfant pour l'intégrer aujourd'hui afin qu'elle n'empêche plus de vivre dans le présent".

Ensuite, la lectrice est amenée à identifier plusieurs moyens à sa portée pour bien se traiter, "se conforter", s'aimer. S'aimer assez pour croître et s'ouvrir "à la source gratuite de l'Amour, située au-delà de l'existence de l'être humain" mais qui s'exprime au fond - à travers - autour de chaque personne.

Micheline Laçasse a fait des études en pédagogie, en lettres, en théologie et en psychologie de la croissance.

Elle se consacre à la thérapie individuelle et à l'animation de groupes de croissance en plus de diriger le centre de croissance intégrale Ma Maison qu'elle a fondé en 1979.

Merci d'avoir publié ce livre plein d'intelligence et de profondeur.

Lise Cormier-Aubin

## L'ÉCRAN DU BONHEUR

Jacques Godbout, *Boréal*, 1990, 199p.

En réunissant une suite de textes de conférences, d'allocutions, d'articles et d'éditoriaux, l'auteur découvre à quel point, et malgré lui, il est influencé par le spectacle télévisé.

Dans ce livre, il aborde une trentaine de sujets dont:

o la démocratie (un "jeu nécessaire" auquel il faut participer si on ne veut pas récolter la dictature),

"l'immigration

o la censure et la porno (exploitation de l'échec en amour)

o le yuppy

o l'éducation, "Les moyens de communications (leurs messages cachés et leurs discours bruyants) doivent participer au processus de

promotion de l'intelligence. L'objectif ultime de notre civilisation, je crois, n'est pas que nous devenions plus bêtes que nos ancêtres. (...) la seule stratégie culturelle valable, pour ce pays, dans l'univers extraordinaire des communications, c'est d'investir toujours plus dans l'éducation, car si nous sommes condamnés à devenir des Américains un jour (...) aussi bien devenir des Américains instruits, très instruits." "... refuser le savoir est un tantinet suicidaire".

Après avoir lu et réfléchi, on trouve dans l'épilogue une dernière suggestion. "Nous savons aussi qu'il faudrait pour entreprendre une profonde Révolution culturelle, éteindre la télévision et réclamer le silence".

Lise Cormier-Aubin

## MAESTRIA une suggestion de cadeau pour Noël



Maestria, nouveau jeu québécois créé par un ingénieur montréalais, vient de faire son entrée sur le marché des jeux de société.

Le concept consiste à former des mots sans lettres! La formule est simple et s'apprend en quelques minutes : deux planches, deux joueurs et le duel commence. Avec les jetons sur lesquels sont imprimées différentes formes, les joueurs constituent simultanément les lettres, puis le mot. Toutes les lettres de l'alphabet peuvent être formées en combinant les jetons à la façon d'un casse-tête. Pour gagner les joueurs doivent trouver un

mot le plus rapidement possible en utilisant le plus grand nombre de jetons. En moins de 20 minutes une partie peut être complétée.

Maestria est un jeu qui demande une pensée rapide, qui favorise l'esprit mathématique, l'apprentissage de la langue et qui laisse également place à la tactique ainsi qu'à la compétition. On peut également adapter les règles de base au calibre et à l'âge des joueurs, ce qui permet un large éventail de participants pouvant aller de 9 à 99 ans.

Maestria se vend au prix de 34\$ dans les principales boutiques spécialisées de jeux et de jouets •

Source : Média Communication, Martine Primeau



### ZONAGE MUNICIPAL

Les membres du comité ad hoc d'action sociale de l'AFEAS locale de Knowlton, région Richelieu-Yamaska, ont réalisé un changement de grande importance en faisant modifier le zonage municipal de façon à permettre à tous les citoyens d'exercer leur métier ou profession à l'intérieur de leur demeure familiale et ce, sur tout le territoire de la Ville de Lac Brome.

*Julienne St-François*  
AFEAS locale de Knowlton



Comité ad hoc d'action sociale de Knowlton  
1ère rangée, de gauche à droite: Germaine Coderre, Thérèse Poliras, Julienne St-François.  
2ième rangée: Françoise Martel, Thérèse Descarries, Marthe Gentet, Use Lamoureux, présidente.

### MARIONNETTES MINIATURES

Plusieurs femmes de l'AFEAS locale de St-Vincent de Paul, région St-Jean-Longueuil-Valleyfield, ont travaillé à la fabrication de marionnettes miniatures (tricotées, crochétées, cousues), destinées aux enfants qui se présentent au CLSC Longueuil Ouest pour une prise de sang.

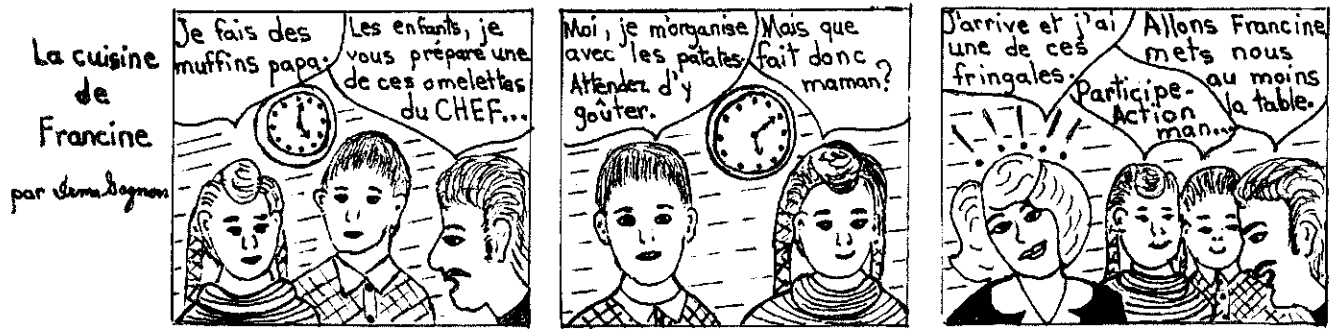
Au total, 500 marionnettes aux couleurs les plus diversifiées ont été confectionnées pour le plaisir de ceux et celles qui les reçoivent et les donnent.

Nous remercions spécialement Françoise Dufresne pour s'être occupé de toute cette belle organisation.

*Louise D. Messier*  
trésorière AFEAS St-Vincent de Paul



AFEAS St-Vincent de Paul  
Dans l'ordre habituel: Gisèle Lebel, Gertrude Mélançon, Françoise Dufresne, Lucille Lalancette, Anna Tanguay et Francine Caron, présidente (les trois premières femmes sont des employées du CLSC).





PAR LISE GIRARD

## "FEMMES EN MOUVEMENT"

Eh bien oui! Le manuscrit définitif du livre sur les 25 ans de l'AFEAS intitulé «Femmes en mouvement - Trajectoires de l'Association féminine d'éducation et

remarquer, à juste titre d'ailleurs, que nous avions demandé à l'Assemblée générale d'adopter les changements de noms du comité d'éducation (devenu comité du programme d'étude et d'action) et du comité arts ménagers (devenu comité art et culture).

tivité, dans différents formulaires... Pour vous simplifier la tâche, pourquoi ne pas le prendre en note et le placer dans votre porte-monnaie? Vous pourrez ainsi facilement y référer sur demande.

## ASSURANCE-VIE

Comme nous vous l'annoncions dans la dernière parution de Femmes d'ici, depuis le 1er octobre l'Assurance-vie Desjardins détient le contrat collectif des membres AFEAS auparavant administré par les Coopérants. Le nouveau contrat porte le numéro B757. Vous pouvez obtenir de l'information et vous procurer des formulaires d'adhésion dans vos secrétariats régionaux (ou auprès de votre responsable régionale des services+) ou en téléphonant au siège social de l'AFEAS. Ce plan vous offre, pour une prime minime, une protection d'assurance-vie intéressante pour vous et vos enfants.



d'action sociale» a finalement été déposé aux Editions Boréal pour publication. La dernière révision des textes (les «bleus» en terme d'imprimerie) devrait s'effectuer au début du mois de novembre. Le volume paraîtra en décembre. Toutes celles qui ont déjà placé leur commande pour le volume le recevront probablement...comme cadeau de Noël

Le conseil d'administration a le pouvoir de changer le nom d'un comité. S'il avait préféré demander l'assentiment de l'Assemblée générale pour changer les noms des comités d'éducation et d'arts ménagers, c'est qu'on se dirigeait non seulement vers un changement de nom, mais une modification de la structure ou du mandat (on fusionnait les comités éducation et action et on élargissait le mandat du comité des arts ménagers). Or, le mandat du comité de promotion est le même que celui de «l'ex-comité recrutement-renouvellement».

## COMITÉ PROMOTION

Récemment le comité de recrutement-renouvellement recommandait au conseil d'administration de changer son nom pour celui de «comité promotion», ce qui fut adopté. Ce n'est pas la première fois que le comité change de nom. Dans le passé on l'a connu sous les appellations «comité recrutement», «comité recrutement-expansion», «comité recrutement-renouvellement»... Le mot «promotion» correspond mieux aux nouvelles réalités des années 90 et englobe tous les aspects des travaux du comité. Il identifie davantage le mandat du comité qui, en plus des campagnes de recrutement et de renouvellement, voit également au développement des outils promotionnels susceptibles de «vendre le produit offert par l'AFEAS» (définition de la promotion).

Suite à l'adoption de ce changement, nous avons reçu quelques commentaires quant à la procédure utilisée pour changer le nom du comité. On nous a fait

## NOUVEAU SYSTÈME INFORMATIQUE

Notre vieux système informatique a presque rendu l'âme. Cet équipement traitait le fichier des membres AFEAS depuis plus de neuf (9) ans. Le transfert de toutes les données à un nouveau système est presque complété. Vous noterez dès ce mois-ci un changement dans votre étiquette d'adresse apposée sur Femmes d'ici. Votre numéro de membre a été changé... mais pas complètement. Seuls les deux premiers caractères (la lettre et un chiffre) ont été modifiés. Dorénavant ce numéro vous appartient. On ne le réattribuera à aucune autre membre. Prévoyez l'utiliser plus fréquemment: abonnement au dossier d'étude, inscription à une acti-

## RESPONSABLES DE COMITÉS PROVINCIAUX

Le conseil d'administration provincial a formé les comités 92-93. Les personnes suivantes ont accepté la responsabilité de ces comités:

- *comité du programme d'étude et d'action*: Johanne Fecteau
- *commission de recherche*: Angèle Briand
- *comité artetcu/fure*: Huguette Marcoux
- *comité promotion*: Paula Lambert
- *comité des résolutions*: Marie-Paule Godin
- *comité duprixAzilda Marchandante Simard*
- *comité des agentes de pastorale*: Huguette Marcoux
- *comité de l'UMOFc*: Stella Belief
- *comité femme et municipalité* (projet du Secrétariat d'état): Gilberte Faucher
- *comité Participation/action* (projet du Secrétariat d'état): Huguette Marcoux
- *comité formation*: Jacqueline Martin
- *comité revue*: Paula Lambert



## Pensée

On vous pour vous ... jusqu'au moment où  
vous en train la donner.

Q.- Je fais partie d'un bon nombre de membres qui apprécient la revue Femmes d'ici. Je suis de celles qui la lisent "d'un couvert à l'autre" de la même manière que je lis d'autres revues comme la Gazette des Femmes et Québec-Sciences pour ne pas toutes les nommer.

En tant que membre très peu active au sein de l'AFEAS, j'aime bien connaître l'évolution des dossiers que l'on défend en mon nom. J'aime connaître aussi les orientations et les priorités de mon association, ce que je trouve à l'intérieur de Femmes d'ici.

Je classe mes revues dans "document à consulter" et principalement celle de juin 1992 pour l'article intitulé "Visite d'une région à l'autre".

Au plaisir de vous lire,

**Danielle Bouchard, Rimouski**

R.- Tout le plaisir est pour moi, l'équipe de la revue et l'Association. Ça fait du bien de savoir que des membres aiment et lisent la revue Femmes d'ici d'un bout à l'autre. J'avais hâte qu'il y en ait une qui se décide à nous l'écrire. Comme nous avons publié les lettres qui nous faisaient parvenir des critiques positives, nous publions également celles qui envoient des compliments.

Mais soyez assurée que le comité de la revue continuera sans cesse à travailler à l'amélioration et à la qualité des prochaines parutions.

.....

Q.- Un mot pour vous dire qu'au prix où sont les réservations pour le congrès provincial, en plus du coût des transports, l'association ne tient certainement pas à ce que les AFEAS locales des petites municipalités participent aux décisions prises lors des congrès, mais

plutôt qu'elles les subissent.

Nous aimerions que le congrès provincial se fasse à moitié du territoire couvert par les AFEAS locales pour que toutes puissent y participer. Voir aussi à ce que la fédération à qui on envoie les trois-quarts des cotisations, nous aide à défrayer la moitié des coûts.

**Francine V. Létourneau  
présidente AFEAS locales Les Méchins  
Région Bas Si-Laurent Gaspésie**

R.- Nous apprécions grandement votre intérêt pour le congrès provincial. J'ai réparti votre demande en quatre (4) points.

Le coût : C'est vrai que c'est rendu dispendieux, mais tout coûte cher. Est-ce que nous voulons retourner dans les cégeps ou les campus universitaires où les distances sont très grandes entre la cafétéria, les salles et les résidences? Il y avait beaucoup de plaintes que ça n'avait pas de sens. Comme dirait l'autre "on pourrait être mieux mais ça coûte rail plus cher". C'est ce qui est arrivé.

L'endroit : Vous aimeriez que le congrès se tienne au centre du territoire. C'est ce que nous essayons de faire, nous alternons d'un bout à l'autre du Québec. Par exemple, en 1993, nous serons à Sherbrooke et en 1994 à Chicoutimi et ainsi de suite.

Partage des coûts : Vous soulevez aussi la question du partage des coûts. Je vous rappelle la répartition des cotisations : 5\$ au local, 7,50\$ au régional et 9,50\$ au provincial. L'association ne peut défrayer la moitié des coûts de transport pour toutes les AFEAS locales qui ont à se déplacer le moins loin parce que ce serait l'association qui n'aurait plus les moyens d'aller au congrès.

Dans l'avenir, les AFEAS locales vont

devoir prévoir dans leurs budgets des sommes pour défrayer les coûts de leurs représentantes au congrès puisque c'est très important qu'elles participent aux décisions qui sont prises de façon démocratique, lors des assemblées générales annuelles.

Collaboration : C'est nouveau le droit de parole et de vote des AFEAS locales. Il va falloir s'ajuster de part et d'autre. Voir de votre côté à organiser des activités pour vous faire des fonds servant spécialement pour votre déléguée et de notre côté s'assurer que les frais encourus pour les déplacements de congrès conviennent à l'ensemble de notre délégation. En faisant mi-chemin tout le monde, nous devrions nous rencontrer ... au prochain congrès.

.....

J'apprécierais avoir votre opinion sur les sujets suivants:

o *La clientèle jeunesse* ; Que pourrions-nous faire pour attirer plus de jeunes femmes à l'AFEAS?

o *La communication* : Comment se fait-il que les informations ou directives ne se rendent pas toujours à la base?

Meilleurs vœux à vous toutes!

**Paula Provencher-Lambert**

### AVIS

Si vous ne voulez pas que votre nom paraisse dans la revue, mentionnez-le et donnez-nous un pseudonyme.

## FEMMES D'ICI

Décembre 1992

6

LES VEILLÉES DU TEMPS DES FÊTES  
Paula Provencher-Lambert

8

LES FESTINS D'ANTAN  
Marie-Ange Sylvestre

10

QUE SE PASSE-T-IL À L'ASSOCIATION  
Michelle Houle-Ouellet

12

LA FORMATION PROFESSIONNELLE  
Louise Dubuc

14

LE 'DO-IT-YOURSELF' DANS LA CUISINE  
Louise Lippé-Chaudron

### UN PARTY RÉVÉLATEUR

### Chroniques

Billet/Lise Cormier-Aubin 4  
Réflexion/Huguette Labrecque-Marcoux 4  
En parlant de... Marie-Ange Sylvestre 5  
Santé/Johanna Fecteau 7  
Nutrition/Gisèle Larocque-Bernier 9  
Portrait/Lucille Leblond 11  
Finances/Françoise Clouâtre 17  
Environnement/Lise Cormier-Aubin 17  
En forme/Hélène Lapointe 18  
Mode/Paula Provencher-Lambert 18  
En vrac/Pauline Amasse 19  
Bouquins/ 20  
Nouvelles en bref/ 21  
Nouvelles/Lise Girard 22  
Courier/Paula Provencher-Lambert 23

### Redactrice en chef

Paula Provencher-Lambert

### Redactrices adjointes

Marie-Ange Sylvestre, Lise Cormier-Aubin, et

Couvrement  
Santé/Annie-Arlette  
Illustrations/Louise Lippé-Chaudron  
Photos/Femmes d'ici  
Services abonnements/Ginette Hébert

La revue féminine d'éducation et d'action sociale, 599, rue de Marseille, Montréal (Québec) H1N 1K6 (514) 251-1836 télécopieur (514) 541-1111  
Mentionnant la source: la responsabilité de leurs auteurs  
ISSN 0705-3851

Abonnement un an (5 numéros) 15\$ (TPS incluse)  
Envoi de publication - Enregistrement no. 2771  
Impression: Imprimerie de la Rive Sud  
Mois de parution: Décembre 1992

Revue imprimée sur papier recyclé

**Abitibi-Témiscamingue**  
Francire Clouâtre  
C P 7  
f-cbrp JOZVO  
819 Éif ^19

**Bas-Saint-Laurent-Gaspésie**  
Pierrette D'Amours  
49 St-Jean-Baptiste ouest  
Rimouski G5L4J2  
418723-7116

**Mauncie**  
Angele Lrxibe't  
341 Barihelemy  
St-Léon JOK2WO  
819226-257

**Mont-Laurier**  
Cr line Risdon  
R.R. #1  
Gracefield (Que.)  
JOX 1WO

**Centre du Québec**  
Nicole Dalpé  
2030 boul. Jean-de-Brébeuf #200  
Drummondville J2B 4T9  
819474-6575

**Montréal-Laurentides-Outaouais**  
Rita Villeneuve  
719,17e Avenue  
Pointe-aux-Trembles H1B 3K4  
514645-7013

**Québec**  
Pauline Laflamme  
54 des Cyprès  
St-Rédempteur G6K 1B3  
418836-5081

**Côte-Nord**  
Micheline Lesage  
1615 Papmeau  
Baie-Comeat Mirgar  
G5C 2J7  
418589-6914

**Richelieu-Yamaska**  
Brigitte Sancioy  
650 Girouard est, C.P. 370  
St-Hyacinthe J2S 7B8  
514773-7011

**Estrie**  
Monique Bellerose  
31 King ouest #315  
Sherbrooke J1H 1N5  
819346-7186

**Saguenay-Lac-Saint-Jean-  
Chapais-Chibougamau**  
Hélène Huot  
208 Dequen  
St-Gédéon GOW2PO  
418345-8324

**Lanaudière**  
Colette Gauthier  
54 nord Place Bourget  
Joliette J6E5E4  
514733-7571

**Saint-Jean-Longueuil-Valleyfield**  
Liane Monn  
Comptoir Jacques-Cartier  
B.P.21010  
Longueuil J4J 5J4  
514 674-9465

Secrétariats  
régionaux