

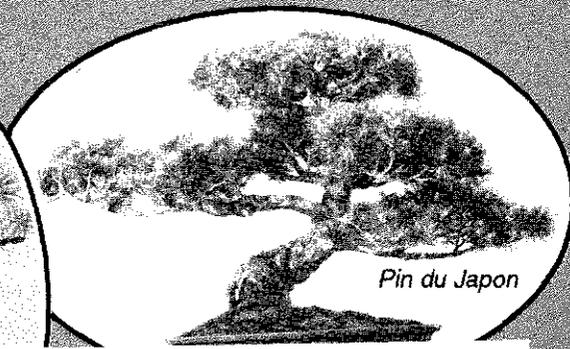
CENTRE DE DOCUMENTATION  
SUR L'ÉDUCATION DES ADULTES  
ET LA CONDITION FÉMININE  
1205, Berril #340  
Montréal, Qc.  
H2L 4X4 Tél.: 844-3674

22 AVR. 1993

AVRIL 1993  
VOLUME 27 - NUMÉRO 4

# Femmes d'ici

la topiaire  
un art ancien  
...chez 001



## Concours

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. Quel est le nom du dernier mémoire de l'AFEAS, présenté à la commission sur les finances publiques?
2. Que signifie le mot "Umofc"?
3. Nommez trois (3) activités considérées comme du travail au noir?
4. Comment s'appelle l'art de tailler arbres et arbustes?
5. Quel est le nom du petit appareil au bruit strident, susceptible d'éloigner tout agresseur et d'attirer l'attention des passants?

### Gagnantes du concours de février

Félicitations à nos cinq (5) gagnantes du numéro de février. Il s'agit de Mesdames Cécile Beaumier (région Montréal-Laurentides-Outaouais), Lise Robert (région Estrie), Colombe Caron (région Saguenay Lac St-Jean C.C.), Marie-Thérèse P. Brochu (région La Mauricie) et Denise Lestage (région Richelieu-Yamaska).

**Adresser vos réponses à Concours Femmes d'ici, 5999 rue de Marseille, Montréal (Québec) H1N 1K6**

## SONDAGE - FEMMES D'ICI

Soucieuse de répondre au goût du plus grand nombre de membres possible, l'équipe de rédaction de la revue vous invite à donner votre opinion. En juin, c'est la grande planification des numéros de l'an prochain et il est important, voire essentiel que vous nous fassiez connaître, par le biais de ce mini-sondage, ce que vous aimez, ce que vous n'aimez pas et ce que vous aimeriez retrouver dans la revue.

Ce sondage, simple et concis, vous donne l'occasion d'exprimer vos attentes et ainsi d'être les artisanes de Femmes d'ici.

Répondez en grand nombre, il nous ferait plaisir d'ajuster Femmes d'ici à l'image de ses lectrices.

1. Quelles chroniques avez-vous le plus aimées cette année?
2. Selon vous, qu'elle a été le meilleur article cette année?
3. Quels sont les sujets que vous aimeriez voir traiter l'an prochain?
4. Quelle chronique pourrait être retranchée en cas de besoin?

**Adressez vos réponses à : Sondage Femmes d'ici, 5999 rue de Marseille, Montréal (Québec) H1N 1K6**

## CHANGEMENT D'ADRESSE?

**Si vous ne recevez pas Femmes d'ici, vous devez communiquer directement avec le siège social par téléphone ou par lettre, en indiquant clairement votre nom, votre adresse, votre numéro de membre ainsi que le nom de votre AFEAS locale.**

**C'est le moyen le plus sûr et efficace de recevoir votre revue Femmes d'ici sans délais!**

## DÉCÈS D'UNE GRANDE DAME



Marcelle Dalpé  
région Lanaudière

C'est avec beaucoup de regret que nous apprenons le décès de Madame Marcelle Dalpé, survenu à la mi-février.

Conseillère à l'exécutif provincial de 1977 à 1979, elle a fait partie de plusieurs comités provinciaux, dont l'équipe de rédaction de la revue Femmes d'ici. Il faut lire ses savoureux articles de consommation publiés, entre 1982 et 1984, pour connaître tout le mordant de cette femme dynamique et pleine d'humour.

Nous offrons à sa famille nos plus sincères condoléances.

# SPIRALE

## VERS LA PAUVRETÉ



**Huguette Labrecque-Marcoux**  
conseillère provinciale

Dans un contexte social où la richesse matérielle est devenue une norme de réussite, parler de pauvreté devient relatif pour un certain nombre de personnes que nous côtoyons quotidiennement.

Et pourtant, les mass media nous informent de la situation économique précaire au Québec et au Canada. Nous observons l'émergence de différentes formes de pauvreté malgré les efforts consentis par les pouvoirs politiques au cours de la dernière décennie. La pauvreté s'est accentuée et démontre malheureusement l'échec des politiques économiques et sociales promues par nos décideurs.

### Contexte social

Le chômage a fleuri au cours des derniers mois. Dans notre entourage, une amie, un conjoint a perdu son emploi ou risque de le perdre. Les emplois intéressants se retrouvent dans le domaine des services de la santé et de haute technologie. Ce genre de travail suppose une meilleure formation, des capacités intellectuelles au-delà de la moyenne. Ajoutons à ce portrait la polyvalence, une capacité de changer régulièrement de travail vu la précarité de l'emploi. Un tel contexte laisse entrevoir la difficulté pour une famille à moyen revenu, tant chez les monoparentales que les biparentales, d'accéder aux biens essentiels. La pauvreté devient le lot de plusieurs personnes.

### Devons-nous réagir?

La tentation est très forte de se rabattre vers les gouvernements pour dénoncer les politiques économiques. D'autres justifient leur inertie en rappelant que la fiscalité, dans son ensemble, est loin de soutenir l'individu ou la famille aux prises avec la spirale de l'appauvrissement.

Cependant, nous pouvons agir au niveau personnel : nous informer pour

connaître les différentes ressources de nos milieux. Soutenir une personne ou famille qui subit cette forme de violence qu'est la pauvreté!

### Comme membres AFEAS

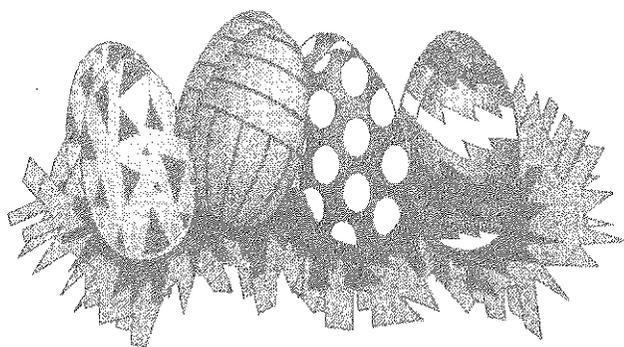
La situation économique des femmes, étudiée en 1992, a-t-elle suscité une action, un projet à notre AFEAS locale? La pauvreté est un problème collectif, les solutions se doivent aussi de l'être. Nous pouvons développer la solidarité et l'entraide de différentes manières : cuisines collectives, ateliers de couture, centres de récupération de vêtements ou autres. Un appui donné à un groupe qui travaille directement avec ceux qui sont touchés par le problème de la pauvreté, parfois ça change le monde.

Au palier provincial, nous continuerons d'être vigilantes en refusant de nous laisser insensibiliser face au phénomène grandissant de la pauvreté. Notre présence à la Commission du budget et de l'administration, en février 1993, dénote cette préoccupation.

Dans le passé, l'AFEAS a eu la préoccupation de promouvoir des dossiers : l'autonomie financière des femmes, le dossier formation des filles, la reconnaissance des acquis, celui des femmes collaboratrices et de la travailleuse au foyer.

Aujourd'hui, tout en poursuivant notre travail, il est impératif de continuer d'établir des alliances avec différents groupes qui poursuivent les mêmes objectifs que nous. de dénoncer auprès des pouvoirs politiques et économiques la pauvreté subie par les femmes.

Nous avons la responsabilité, chacune d'entre nous, d'agir dans nos milieux pour qu'un jour l'appauvrissement des femmes soit un phénomène passé. Ainsi, nous aurons fait preuve de justice et d'égalité .



### JOYEUSES PÂQUES!

L'origine de la pâque se retrouve dans la tradition juive. En famille, on immole un jeune agneau en prenant soin de ne briser aucun de ses os. On marque la maison avec le sang de la victime en signe de protection et, pendant la nuit, on prend le repas en tenue de voyage.

Par la suite, après la libération des Hébreux, cette célébration revêt une dimension nouvelle. Le mot "pâque" devient "Pâques" de "pesah" qui signifie "passage". C'est une fête mobile fixée au premier dimanche suivant l'équinoxe du printemps.

Pendant les huit jours précédant la fête, les Juifs ne consomment que de la nourriture débarassée de "hamets" (ferments) et seul le pain azyme est permis. Les quarante jours de jeûne du Carême des Chrétiens ne connaissent plus la rigueur d'autrefois.

La fête de Pâques est considérée comme le sommet de l'année. Elle commémore la résurrection du Christ et célèbre aussi le retour du printemps, du renouveau et de l'abondance.

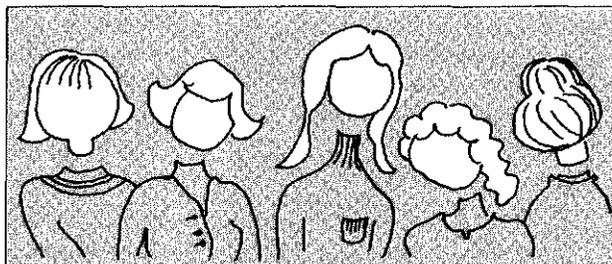
Nos grands-parents perpétuaient une tradition familiale tenant quelque peu de la légende : le matin de Pâques, avant le lever du soleil, ils allaient puiser de "l'eau de Pâques" dans un ruisseau ou une rivière. Il en est même qui prolongeaient leur expédition et affirmaient au retour qu'ils avaient vu danser le soleil. Cette coutume remonte aux débuts de la colonie mais on en ignore l'origine exacte. L'eau de Pâques permet de guérir les maux de gorge, d'oreille ou d'autres petits maux. Se laver avec cette eau ou en boire procure un grand bien. Du moins, c'est ce qu'affirmé la rumeur populaire. Un fait semble plus certain, elle se conserve sans réfrigération sans être altérée par les bactéries.

Au fil des ans, les symboles évoluent, les manifestations se modernisent, l'espérance est toujours là. Joyeuses Pâques! .

*Marie-Ange Sylvestre*

### QUI ÇA?

Elles sont presque invisibles; leur nom n'apparaît nulle part et bien des personnes ignorent leur implication.



Pendant que le conseil d'administration et les comités vaquent à leurs occupations, des femmes transcrivent de nombreuses listes, dessinent des affiches, fabriquent des décorations (souvent avec des matériaux récupérés), découpent des macarons, arrangent des fleurs de corsage et "popotent" des petits plats pour les pauses café et les activités bénéfiques.

D'autres femmes assument l'entretien du local (surveillance et nettoyage divers), installent les décorations, placent les tables et les chaises bien avant la réunion; certaines vont même jusqu'à réquisitionner les outils et les capacités de leur mari au profit de l'association.

D'autres, aussi, deviennent chauffeuses de "taxi" pour leurs voisines et pour transporter du matériel; ou se transforment en accessoiristes-costumières-maquilleuses-coiffeuses pour les sketches et la pièce de théâtre annuelle.

D'autres, encore, portent attention aux petits détails qui font plaisir et qui assouplissent le fonctionnement de toute organisation. Par exemple, elles sourient et engagent la conversation spontanément avec toutes et chacune; elles notent et soulignent les anniversaires des membres; et elles veillent discrètement à ce que personne ne manque de rien pendant la réunion.

Pourtant, toutes ces femmes n'arborent aucun titre et ne font partie d'aucun comité.

Elles font toutefois la preuve que les rouages d'une association "performant" mieux quand toutes sortes de bénévoles apportent leurs diverses collaborations, si minimes soient-elles .

*Lise Cormier-Aubin*

N.D.L.R.: Ce billet est inspiré d'un texte de Michelle Panneton, de la région Mont-Laurier, à qui nous disons merci.

**LIBÉRER MES RÉSISTANCES!**

Être ou exister! Vivre pleinement ou se laisser vivre! Être femme, être femme de foi, être femme d'Église! Est-ce réaliste? Est-ce réalisable?

Le Ressuscité m'a libérée... il m'a libérée de mes chaînes... il m'appelle à la vie... il m'envoie annoncer la BonneNouvelle... il m'envoie donner à boire aux assoiffés, libérer les captifs. Il a besoin de mes yeux, de mes mains, de mon coeur pour continuer sa mission : bâtir un monde de justice et de paix. Il m'invite à me réaliser, à vivre debout, dans la lumière, à devenir témoin.

Il m'invite à laisser tomber mes résistances et à relever des défis.

Si je me libère de mes manques de confiance en moi, je relève le défi du respect : respect de moi-même, capacité de choisir ce qui m'aidera à grandir. Je deviens plus capable de respecter l'autre qui vit à mes côtés.

Si je me libère de mes chaînes qui me portent à juger, à condamner, à critiquer pour critiquer, à détruire, je relève alors le défi de l'écoute : écoute de mes besoins qui me révèlent les besoins de l'autre, qui m'aident à mieux comprendre, me remplissent de compassion; je découvre ainsi mes talents, mes richesses intérieures; l'autre peut alors se révéler à moi...

Libérée de mon égoïsme, de mon désir de pouvoir, je relève le défi de partager : partager mes richesses matérielles, mes talents, mes habiletés, ma paix, ma joie, mon énergie... Je relève ainsi le défi d'être une enfant de lumière, celle qui produit des actions de bonté, de droiture et de vérité, d'amour de soi, d'amour des autres.

Débarrassée de la haine, de la jalousie, de la violence, du souci de détruire, je relève le défi de la joie : être heureuse, vivante... le monde en a tant besoin...

Quand serons-nous capables de nous reconnaître "merveilles".

Quand deviendrons-nous capable de laisser éclater comme un feu d'artifice, la vie qui nous habite!

Et si c'était cela vivre en ressuscitée... Et si c'était cela devenir ressuscitée. Alors je pourrais répondre à l'invitation "Allez annoncer..." (jn 20,17).

Pourquoi "chercher ailleurs", la vérité se trouve au fond de chacune de nous .

*Raymonde Marois*

présidente de la région AFEAS de Mont-Laurier et adjointe au comité provincial des agentes de pastorale



Par Johanne Fecteau  
Infirmière et conseillère provinciale

*L'auto-examen des seins:  
À tous les mois!*

Entre 1982 et 1987, le nombre de cas a augmenté de 32%.

Le facteur clé est le dépistage précoce. Des cancers diagnostiqués, 80% ont été découverts par la femme, lors de l'auto-examen des seins (AES) ou par hasard.

À chaque mois, après les règles ou à une date fixe (si non menstruée), chaque femme devrait procéder à une palpation de sa poitrine. **On en parle beaucoup, mais on ne le fait pas.**

Le premier AES peut être déroutant. Le sein est formé de nombreux lobules; il a une consistance de grappe de raisins. Si on prend l'habitude chaque mois de faire l'AES, on apprend à le connaître. Dès l'apparition d'une anomalie, on est prête à réagir. Ce qui est rassurant, c'est que plus de 80% des bosses au sein ne sont pas cancéreuses... mais, seul le médecin peut le certifier. Plusieurs ignorent qu'un cancer peut se manifester autrement que par bosse : un écoulement anormal, une dépression dans le sein, une asymétrie. Une tumeur cancéreuse prise à temps a d'excellentes chances de guérison.

Votre médecin peut commencer par vous examiner et ensuite vous enseigner comment faire l'AES. Vous pouvez aussi vous procurer au CLSC ou à la pharmacie un dépliant expliquant l'AES. Mais ce qu'il ne faut surtout pas oublier... **Faire l'AES régulièrement!**

**PRIX AZILDA MARCHAND**  
Bonne chance à toutes celles qui relèvent le défi de  
*l'action*  
Comité provincial du Prix Azilda Marchand

**DES CHANGEMENTS À NOTRE IMAGE**  
Notre fonctionnement nous convient-il?  
Avons-nous amorcer des changements?  
Commission de recherche provinciale



# LA CONSOMMATION

## À quel prix?

La consommation actuelle est confrontée à un bien curieux : la et maintenir le niveau d'emploi, il acheter de et avoir recours à de nombreux services., et la population est de plus en plus pauvre et endettée.

PAR MARIE-ANGE SYLVESTRE

À une époque pas si lointaine, nos grands parents avaient le culte de la durée et de la propriété; ils vivaient sous le signe de la solidité. Les temps ont radicalement changé les grands principes d'économie élémentaire. L'accessibilité presque illimitée aux biens de consommation invite à dépenser sans compter... même les sous qu'on n'a pas.

Les statistiques compilent la proportion de plus en plus grande de ménages possédant deux voitures, plus d'un téléviseur-couleur et tous ces petits gadgets indispensables : micro-ondes, ciné-caméra, vidéo, etc. Et que dire de l'évolution des modèles, c'était le summum hier et il faudra changer demain. D'ailleurs, une diminution des achats peut se solder par la fermeture de l'usine.

La publicité vient ajouter : "Si vous ne profitez pas de la réduction de 15% sur ce petit ensemble qui vous va si bien, vous n'économisez pas 50 \$"... "Cette voiture, quelle aubaine : seulement 249 \$ par mois" (pourquoi s'inquiéter du total?)... "Cette crème est une véritable fontaine de Jouvence, elle vous rajeunit de vingt ans en dix jours"... Qui est à l'abri d'une telle influence?

Les progrès technologiques ont aussi grandement modifié les habitudes économiques des gens. Hier, il fallait compter avec les billets contenus dans le porte-monnaie. Maintenant, plus de

problèmes, l'argent électronique paie tout; mais à quel prix? Les cartes de crédit, les guichets automatiques, les marges de crédit, et plus récemment, la carte-débit, autant de choix qui permettent d'augmenter l'efficacité et la rapidité mais qui demandent la plus grande prudence à l'usage.

Dans le domaine de la consommation, les Canadiens détiennent deux médailles d'or bien peu enviées : ils sont les champions producteurs de déchets domestiques per capita avec le moins de recyclage et les plus énergivores au monde, plus du double de l'Européen moyen. Aveuglés par l'abondance de l'électricité, ils en font une utilisation peu rationnelle.

La récession actuelle accentue un autre phénomène inquiétant. La pauvreté ne cesse de s'étendre à un plus large segment de la société. La misère, le chômage, la maladie et même l'itinérance augmentent malgré les mesures gouvernementales et les efforts des organismes de charité. Si les sociétés industrialisées sont riches, le partage est bien inégal : une étude américaine montre que 1% des familles contrôlent 35% des richesses nationales. Est-ce différent au Canada?

La société de consommation a augmenté le bien-être matériel en multipliant les biens et services, mais elle a engendré un nombre incalculable d'abus. Selon sa logique, pour produire, il faut vendre; pour vendre, il faut

produire. Peu importe le gaspillage. Dans une publication intitulée "Salaire annuels, un million \$", Guy Joron disait : "la brosse à dent électrique, la souffleuse à miettes de pain à pile et toute la quirielle de bébèles à batteries ne facilitent pas la vie mais la compliquent. Ce n'est pas progrès, mais paresse et bêtise".

Pour sa part, Simone de Beauvoir affirmait : "Tout le mal vient de ce que l'homme a multiplié ses besoins alors qu'il aurait dû les contenir. Tant qu'on continuera à créer de nouveaux besoins, on multipliera les frustrations. La déchéance a commencé le jour où on a préféré la science à la sagesse, l'utilité à la beauté".

Le consommateur doit s'efforcer de demeurer lucide et responsable face aux rêves que font miroiter la pression sociale et la publicité, chacun doit revoir son système de valeurs en n'oubliant pas cette parole d'un vieux sage : "on est riche des biens dont on peut se passer".

Référence:

"À quel prix? La consommation dans tous les états", document préparé par l'ACEF du Sud-Ouest de Montréal, 4017 Notre-Dame ouest, Montréal, H4C1R3 (Prix : 7\$ plus 2\$ pour frais d'envoi)

## PRIX AZILDA MARCHAND



De gauche à droite: Hélène Lessard, présidente de l'Aféas locale Lorrainville, région Abitibi-Témiscamingue et Mariette Gilbert, conseillère de Lorrainville.

PAR LUCIE PROULX  
adjointe du comité PAM

L'AFEAS de Lorrainville de la région AFEAS Abitibi-Témiscamingue présente son action au concours 91-92 du Prix Azilda Marchand. Elle se classe au deuxième rang dans la catégorie condition féminine.

Son action consiste en la participation de l'AFEAS à la Journée-Carrière organisée par la Commission scolaire.

Ses objectifs : sensibiliser les étudiantes aux métiers non traditionnels, promouvoir la bourse Défi, faire connaître l'AFEAS aux jeunes et entrer dans le milieu scolaire.

L'action débute en mars 89 par la préparation d'une proposition demandant aux commissions scolaires d'organiser, pour les filles du 3e et 4e secondaire des visites d'entreprises et d'industries pour faire connaître les métiers et professions peu connus ou non traditionnels. Au printemps 90, l'AFEAS propose au conseiller en orientation de la polyvalente d'inviter des étudiantes en techniques non traditionnelles du cégep de l'Abitibi-Témiscamingue pour parler de leur métier et de leur vécu. C'est impossible, faute de temps. A l'hiver 91, on reprend les démarches, mais les horaires empêchent d'aller plus loin. En août 91, le conseiller en orientation de la polyvalente envoie une invitation à l'AFEAS de la région pour participer à une Journée-Carrière pour tous les élèves de 3e, 4e et 5e secondaire de la

Commission scolaire. La présidente de notre région, madame Francine Clouâtre, sachant notre intérêt, nous offre de continuer le développement de ce dossier.

Une trentaine de kiosques, regroupant des associations et corporations professionnelles, des institutions scolaires et des organismes tels que les Forces armées canadiennes, la Sûreté du Québec, la Gendarmerie royale du Canada, le ministère de l'Éducation et plusieurs autres, sont accessibles à environ 700 élèves du territoire de la commission scolaire.

L'AFEAS de Lorrainville organise donc un kiosque et assure une présence dynamique à cette journée.

Les adolescentes du Témiscamingue savent maintenant qu'à l'AFEAS, il y a des jeunes femmes et qu'on se préoccupe de sujets qui les concernent directement.

Le résultat se mesure directement : le choix des filles pour les sciences pures est passé de 4% en 1981 à 21% en 1991 et ça continue! Les changements de mentalité ne se font jamais à court terme.

Nous pouvons dire aux membres de l'AFEAS de Lorrainville trois fois "bravo" pour leur implication. Nous leur demandons de continuer, car il y a toujours place pour l'amélioration de la condition féminine dans chacun de nos milieux.

## Nutrition



Par Gisèle L.-Bernier  
technicienne en diététique

### La planification de menus

Pourquoi planifier ses repas?  
Les profits sont nombreux:

#### 1<sup>o</sup> Économie d'argent

La planification vous aidera à mieux gérer vos sous en vous permettant d'utiliser de façon plus rationnelle les restes et les aliments de courte vie. De plus, en vous servant des réclames hebdomadaires d'épicerie, vous pourrez aisément composer un menu en rentabilisant vos achats.

#### 2<sup>o</sup> Meilleure organisation

En regardant votre menu, vous pourrez décider quels aliments cuire en plus grande quantité en prévision d'un prochain repas (ex. : riz, bulgur...). Vous pourrez également faire tremper les légumineuses un jour d'avance et sortir la viande du congélateur pour le lendemain.

#### 3<sup>o</sup> Meilleur contrôle

Si vous suivez le Guide Alimentaire Canadien, il est facile de prévoir que vos repas contiennent tous les nutriments nécessaires à votre santé et à votre qualité de vie.

#### 4<sup>o</sup> Le plaisir de goûter

Vous pourrez varier les couleurs, les formes et les textures des mets pour le plaisir de vos sens et ceux de vos convives.

Que vous soyez mangeuses de viande, semi-végétariennes ou végétariennes "pures", il y a toujours moyen de planifier vos menus d'une façon très intéressante. Vous allez y prendre plaisir, je vous l'assure! .



# Pas millionnaire...

*Sauf que...!*

PAR LISE GIRARD

Secrétaire générale

Les billets de tirage émis par le siège social de l'AFEAS arriveront sous peu (si ce n'est déjà fait) dans vos AFEAS locales. Même si la plupart des AFEAS locales vendent au moins un billet sans se "faire tirer forcille", il n'en reste pas moins que certaines montrent encore une attitude plus réfractaire. Toutes les raisons sont bonnes: ça profite uniquement "au provincial", les prix offerts lors du tirage ne sont pas suffisamment intéressants, on vend le billet trop cher...

Je n'arriverai certainement pas à vous convaincre que vous pouvez devenir millionnaire avec un billet de tirage de l'AFEAS, sauf que vous avez une chance sur 450 de gagner 10 000\$ ou 2 000\$ ou 1 000\$. Une chance sur 450, c'est 2222 fois plus de chances qu'une chance sur un million. Ça veut dire que, uniquement en terme de "chances", vous devriez acheter 2222 billets

sur 1 000 000 de billets émis pour avoir statistiquement les mêmes chances de gagner que si vous achetez 1 billet sur 450. Vérifiez donc, seulement par curiosité, le nombre de billets émis par Loto Québec pour ses tirages?

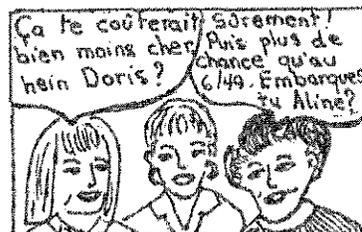
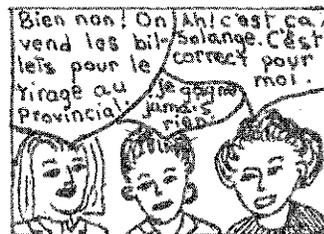
Ceci dit, l'AFEAS a des objectifs bien précis avec ce tirage. Il s'agit d'un des moyens pris pour assurer l'auto-financement du mouvement. Vous n'ignorez certes pas que les gouvernements réduisent sans cesse les subventions accordées aux organismes comme le nôtre. Actuellement, plusieurs regroupements éprouvent des difficultés à cause de coupures de subventions. L'AFEAS, grâce à l'auto-financement d'au moins 70% de son budget, ne se retrouve pas dans une situation précaire et peut s'ajuster plus facilement aux modifications des différents programmes gouvernementaux. Présentement, les subventions que nous recevons servent uniquement à financer des projets spéciaux et non pas à payer les dépenses courantes

reliées aux services d'administration, d'information ou de formation.

Tous les profits du tirage servent à financer les services aux membres AFEAS, dont une partie des coûts liés à la publication de Femmes d'ici. Ce tirage nous permet d'éviter des hausses de cotisations trop rapprochées ou trop importantes. En fait, vous êtes gagnantes...même si vous ne gagnez pas un prix!

Alors... un geste de solidarité. Vendre un billet de 100\$, ce n'est pas si difficile, surtout lorsque les chances de gagner sont aussi élevées. Formez des groupes. Si ça peut vous encourager, nos prix ont toujours été gagnés par des membres AFEAS. Comme on dit, on boucle la boucle: ce sont des membres AFEAS qui vendent les billets, qui, souvent, achètent les billets, qui bénéficient des profits par le biais de services qu'elles reçoivent et... en prime... elles gagnent les prix! Qui dit mieux! .

Le tirage provincial  
par Irma Gagnon



# L'AFEAS, un mouvement ...

## *Aussi pour les jeunes!*

Venez rencontrer avec moi Anny Laplante, 25 ans, de St-Charles-cie-Drummondville, membre AFEAS depuis 1990 et nouvellement mariée de l'été 1992.

Entrevue avec Anny Laplante  
réalisée par Paula Provencher-Lambert

*Anny, qu'est-ce qui t'as incitée à devenir membre de l'AFEAS?*

C'est la curiosité. Ma mère m'en parlait régulièrement, elle est très impliquée depuis de nombreuses années. Je voulais voir réellement ce que c'était, car si je me fiais aux dires des gens, à l'AFEAS on faisait du tricot et de la popotte.

*Et qu'as-tu découvert à ton entrée dans le mouvement?*

Que c'était un mouvement très actuel, ouvert à tous les groupes d'âge. La perception des gens à l'effet que ce sont des femmes qui tricotent, vient du fait qu'il se faisait beaucoup d'artisanat dans le passé et que c'était la partie visible de l'AFEAS.

*Vu le peu de femmes de ton âge, est-ce que tu te sens à part?*

Non, pas du tout. Il y a quelques jeunes femmes parmi les membres avec qui j'ai peut-être plus d'affinité côté conversation, par contre les plus âgées m'ont très bien accueillie et je me sens très à l'aise avec elles.

*Est-ce que tu t'impliques actuellement?*

J'ai occupé le poste de secrétaire pendant un an. A cause d'un chan-

gement d'horaire dans mon travail, j'ai dû abandonner ma fonction. Je suis présente le plus souvent possible aux réunions.

*Que dirais-tu aux jeunes femmes qui nous lisent en ce moment pour les inviter à devenir membre?*

De dépasser les préjugés et de découvrir que l'AFEAS est une association qui travaille pour la femme d'abord. A chaque mois, nous retrouvons des sujets d'étude différents ou des invités crédibles. Le mouvement nous offre aussi une foule d'activités telles que Salon de la santé, soirées sociales, voyages de groupes et autres.

*Comment se fait-il que l'on retrouve peu de jeunes femmes dans notre organisme?*

C'est qu'avec le rythme de vie d'aujourd'hui, les femmes qui travaillent à l'extérieur doivent s'occuper activement de toute la maison. A leur retour du travail, elles n'ont pas le goût, le temps ni la motivation pour s'impliquer dans un mouvement social. Quand le partage des tâches se fera à 50/50, peut-être verrons-nous plus de jeunes femmes, mais ce jour-là n'est pas pour demain.

*Y a-t-il d'autres raisons?*



Anny Laplante

Oui, l'AFEAS est un mouvement féministe et ça dérange certains conjoints qui se disent "si ma femme va là, elle va trop changer".

*En terminant, aurais-tu un message pour nos lectrices?*

Oui, je vais renouveler ma carte de membre parce que l'AFEAS j'y crois. Nous devons toutes rallier nos forces pour continuer à travailler dans le but d'améliorer la condition des femmes. C'est une question de survie. Et je dis aux mères, continuez de parler de l'AFEAS à vos filles. Si ma mère n'avait pas insisté, je ne serais probablement pas membre aujourd'hui.

Merci Anny et continue de donner un souffle de jeunesse à l'Association et j'espère qu'après t'avoir lue, d'autres jeunes femmes viendront se joindre à toi et à l'association. Elles sont toutes les bienvenues! •

Il n'est pas trop tard pour nous faire connaître le nombre de membres AFEAS dont la ou les filles sont également membre(s). Pour répondre à cette question, référez-vous au mini-questionnaire paru à la page 23 de la revue de février 1993, chronique "Courrier de Paula".

Répondez en grand nombre! Nous vous ferons part des résultats dans la revue de juin prochain.

# LE TRAVAIL AU NOIR



Voir plus loin que l bout de son nez

Le travail au noir fait beaucoup parler de lui par les temps qui courent. Même s'il est présent dans notre société depuis que,, le fisc existe, il prend depuis quelque temps des allures d'économie parallèle, Le saviez-vous? Si le cœur vous en dit, vérifiez vos connaissances!

PAR LOUISE DUBUC

- 1- Les activités suivantes sont considérées comme du travail au noir:
    - a) la prostitution
    - b) la garde d'enfants non-déclarée
    - c) la contrebande de cigarettes
    - d) la vente de drogue
    - e) la rénovation domiciliaire non-déclarée
  - 2- La majeure partie des personnes travaillant au noir le font:
    - a) pour être leur propre patron ou patronne
    - b) pour se payer du luxe
    - c) pour payer moins d'impôt
    - d) pour éviter de perdre leurs prestations de la sécurité du revenu ou de l'assurance-chômage
    - e) parce qu'elles ne peuvent pas se trouver un autre emploi
    - f) pour boucler le budget familial
  - 3- Les personnes qui travaillent au noir:
    - a) sont moins scolarisées que la population en général
    - b) ont une scolarité équivalente au reste de la population
    - c) sont plus scolarisées que le reste de la population
  - 4- Les personnes qui travaillent au noir sont:
    - a) en majorité des hommes
    - b) en majorité des femmes
    - c) autant d'hommes que de femmes
  - 5- Quel est le statut "officiel" des travailleurs et travailleuses au noir?
    - a) principalement des gens au chômage ou qui tiennent maison
  - 6- Quel était le salaire horaire moyen du travail au noir chez les immigrantes en 1986?
    - a) 1\$ à 2\$
    - b) 2\$ à 4\$
    - c) 4\$ à 6\$
    - d) 6\$ à 8\$
    - e) 8\$ à 10\$
    - f) 10\$ à 12\$
  - 7- Quel était le salaire horaire moyen du travail au noir pour la population québécoise en général en 1990?
    - a) 1\$ à 2\$
    - b) 2\$ à 4\$
    - c) 4\$ à 6\$
    - d) 6\$ à 8\$
    - e) 8\$ à 10\$
    - f) 10\$ à 12\$
  - 8- Quel pourcentage de la population est en contact avec le travail au noir, à titre d'employeur ou de travailleur?
    - a) 6%
    - b) 11%
    - c) 18%
    - d) 24%
    - e) 30%
    - f) 38%
  - 9- Le travail au noir représente, au Québec, une production de:
    - a) un milliard de dollars
    - b) 2 milliards de dollars
    - c) 2 milliards 500 dollars
    - d) 3 milliards de dollars
  - 10- Dans quel secteur le travail au noir est-il le plus florissant?
    - a) La garde d'enfants
    - b) Les tâches d'entretien domestique : déneigement, ménage, terrassement
    - c) Travaux de plomberie, d'électricité, de peinture, etc.
    - d) Services personnels comme la coiffure, la couture, le traitement de textes, les cours privés.
- 1- Les activités qui sont considérées comme du travail au noir:
- Réponse: B et E
- Travailler au noir, c'est exercer une activité légale d'une façon illégale, c'est-à-dire sans déclarer au fisc les revenus que l'on en retire. La prostitution, la contrebande et la vente de drogues sont illégales en elles-mêmes; il ne peut donc s'agir de travail au noir. Ce sont des activités criminelles. Jean-Luc Mongrain, dans une émission consacrée au travail au noir, déclarait : "Travailler au noir et employer des gens au noir, c'est arrêter de mettre de l'argent dans le "pot commun", mais continuer à recevoir les services publics payés par ce "pot commun".
- 2- Pourquoi les gens travaillent au noir?
- Réponse: F Raisons invoquées par les personnes travaillant au noir.
- |  |     |
|--|-----|
| - pour être leur propre patron ou patronne | 16% |
| - pour se payer du luxe                    | 29% |

- pour payer moins d'impôt 14%
- pour éviter de perdre leurs prestations de la sécurité du revenu ou de l'assurance-chômage 16%
- parce qu'elles ne peuvent pas se trouver un autre emploi 24%
- pour boucler le budget familial 32%

C'est donc que 72% des personnes travaillant au noir, le font par nécessité (le total est supérieur à 100% car les répondants pouvaient cocher plus d'une réponse). Même si les gens travaillant au noir tout en recevant des prestations sont doublement fautifs, il ne faut pas perdre de vue que, compte tenu du montant des prestations en question, il s'agit ici de ne pas sombrer dans la misère, et non de vacances dans le Sud ou de l'achat d'une moto-neige. Pour ceux qui ne peuvent trouver un autre emploi, la question ne se pose même pas; c'est le travail en dessous de la table ou la sécurité du revenu.

Enfin, on peut penser que les 32% effectuant du travail au noir pour boucler le budget sont de petits salariés.

### 3- Niveau de scolarité des personnes travaillant au noir:

*Réponse: C*

Le travail au noir est principalement le fait de jeunes travailleurs et travailleuses. En effet, 41% ont moins de 25 ans, tandis que 8% seulement ont plus de 45 ans. Comme ces personnes sont jeunes, il n'est pas surprenant de constater qu'elles sont plus scolarisées que la population québécoise en général; 33% ont étudié au niveau collégial et 33% à l'université.

### 4- Les personnes qui travaillent au noir sont:

*Réponse: A*

Un peu plus d'hommes (56%) que de femmes (44%) travaillent au noir.

### 5- Le statut des travailleurs et travailleuses au noir:

*Réponse: B*

Ce sont en majorité des personnes étudiantes ou ayant un emploi régulier. Les personnes travaillant au noir:

- sont étudiantes 36%
- ont un emploi régulier 35%
- sont en chômage 14%
- tiennent maison 14%

### 6- Le salaire horaire moyen chez les immigrantes travaillant au noir:

*Réponse: A*

En 1986, le salaire horaire moyen des immigrantes travaillant au noir était de 1\$ l'heure. Pour elles, le travail au noir n'est pas une alternative mais un impératif. Connaissant peu ou pas les langues officielles, n'ayant pas la même culture, avec souvent, mais pas toujours, un niveau de scolarité assez bas, elles ne trouvent pas d'embauché sur le marché officiel. C'est l'illégalité ou le retour au pays. Certains patrons les menacent de dépor-

tation si elles se syndiquent. La majorité travaille dans les secteurs de l'hôtellerie, le textile, la fabrication de vêtements. Il faut noter que ce ne sont pas toutes les femmes immigrantes qui travaillent "au bas de l'échelle". Un certain nombre arrivent ici bardées de diplômes et travaillent comme chercheuses dans des instituts, sont professeures, médecins, etc.

### 7- Le salaire horaire moyen du travail au noir pour la population québécoise en général:

*Réponse: E*

De façon générale, les gens travaillent au noir à temps partiel et gagnent de petits montants (8\$ à 10\$ l'heure). C'est probablement la raison pour laquelle les Québécois et Québécoises tolèrent cette activité. En effet, seulement 17,8% de la population pensent qu'il s'agit d'une activité immorale.

### 8- Pourcentage de la population en contact avec le travail au noir:

*Réponse: E*

Presque 30% de la population sont en contact avec le travail au noir. Lors d'une émission de Jean-Luc Mongrain sur le sujet, 79% des gens qui ont téléphoné ont dit avoir déjà embauché quelqu'un au noir.

### 9- Production annuelle:

*Réponse: D*

L'économie souterraine au Québec représente 5 milliards de dollars, partagés à peu près également entre les activités criminelles et le travail au noir, soit 2 milliards 500 millions environ.

### 10- Secteur où le travail au noir génère le plus de profits?

*Réponse: C*

La rénovation résidentielle non-déclarée génère des revenus de 800 millions de dollars, suivie de la garde d'enfants à domicile, 440 millions, puis des tâches d'entretien domestique, 270 millions. Les services personnels représentent 100 millions.

### Où s'en va-t-on?

Une nouvelle catégorie de travailleurs au noir est en train de devoir le jour. Les citoyens qui en ont "ras le bol" des impôts, des taxes et des réglementations. Selon eux, il y a trop d'entraves à l'entrepreneuriat, trop de permis à obtenir, trop de taxes, trop de bureaucratie. D'autres se sentent pressés comme des citrons. Les travailleurs et travailleuses passent 7 mois de l'année à payer des impôts pour des services qu'ils jugent déficients : le service de santé va mal, nos enfants ne savent plus écrire, les routes sont dans un état lamentable, l'assurance-chômage fond comme neige au soleil et la Régie de rentes se demande comment elle fera pour payer les rentes des "babyboomers" lors de leur retraite. L'avènement d'un 15,56% de détaxes surtout ce qui s'achète a été la goutte qui a fait déborder le vase.

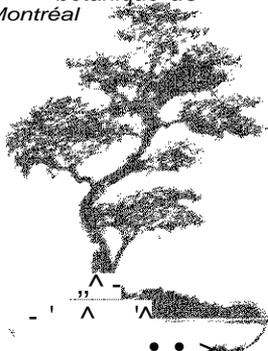
**Suite à la page 14**

# art ancien

## ...chez soi

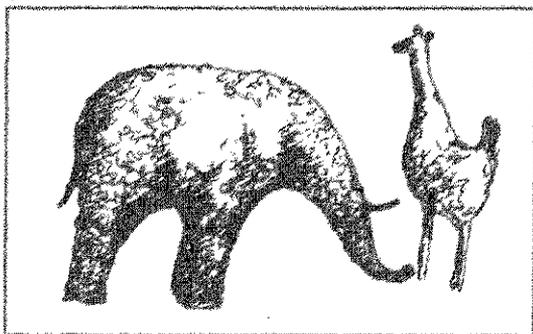
L'art de la topiaire remonte loin dans le temps des civilisations chinoises anciennes. Témoins de traditions ancestrales, les **bonsaïs**, ces arbres miniaturisés, peuvent avoir 100 ans d'âge, tout en conservant une dimension naine. Le *Jardin botanique* de Montréal possède la plus grande collection de bonsaïs en Occident ; c'est d'ailleurs la seule au monde à réunir des spécimens des trois écoles traditionnelles asiatiques, celles du Japon, de la Chine et de Hong Kong.

*Bonsaï chinois centenaire*  
Hauteur : 0,80 m  
Jardin botanique de Montréal



Pour qui s'intéresse à la topiaire, ou l'art de tailler arbres et arbustes, ce passe-temps demande temps, astuce et patience. Mais combien gratifiants sont les résultats. Les champions de la topiaire font de véritables sculptures vivantes. Un *Cahier art et culture 92-93*, est consacré à cet art ; il y est fait largement mention des variétés d'arbres qui se prêtent à la taille. On y trouve aussi des informations au sujet des arbres fruitiers taillés en espaliers. De plus en plus d'amateurs deviennent des professionnels de la taille.

À Saint-Charles-de-Mandeville, dans Lanaudière, on peut visiter le Jardin forestier où M. Denis Lefrançois taille des arbres depuis plus de vingt ans ; il obtient des effets spectaculaires. Dans ce parc on trouve plus de 500 arbres taillés dont une quinzaine en forme d'animaux ; c'est une bonne occasion de découvrir l'art de la topiaire, en même temps que « l'homme qui taille des arbres » !

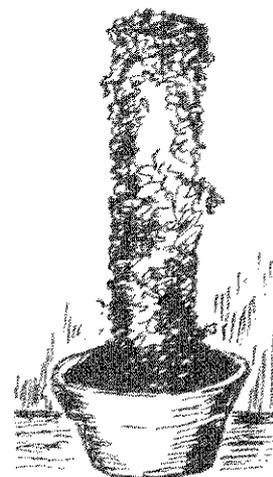


Arbustes taillés au Jardin forestier de Saint-Charles-de-Mandeville.

À visiter de juin à octobre ; en groupe ou solo.  
Pour information, téléphoner (514) 835-1377

## sculpter un lierre...

Mais oui, on peut aussi faire de la sculpture chez soi avec une plante aussi simple et accommodante qu'un lierre. La variété appelée *needlepoint* est particulièrement adaptée en raison de ses feuilles qui restent petites. C'est une plante qui demande peu de soins, qui se contente d'un éclairage moyen mais qui peut fort bien être exposée au soleil. On peut l'oublier, elle penche un peu et se redresse dès qu'elle est arrosée.



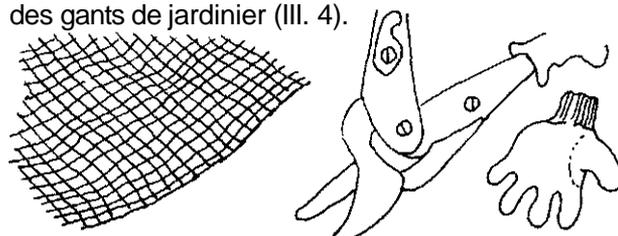
III. 3. Lierre formé sur un cylindre métallique.

### Matériel et fourniture

- . 7 à 8 plants de lierre à petites feuilles : on les achète à raison de 5 ou 6 dans un même pot
- . 1 morceau de grillage de 30 x 12 po
- . peinture (à l'eau) vert forêt en aérosol
- . terreau pour plantes d'intérieur
- . vermiculite
- . quelques cailloux ou tessons de céramique
- . cisailles
- . attaches vertes plastifiées, dites de jardinage (on les trouve en rouleaux, dans les quincailleries)

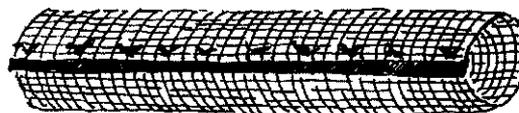
### Marche à suivre

1. Se servir d'un grillage à mailles carrées (1/2 po), il se vend en largeur de 30 po ; il surfit alors d'en faire couper une longueur de 12 po. Sinon, le découper soi-même, à l'aide d'une cisaille. Il faut protéger ses mains avec des gants de jardinier (III. 4).



III. 4. Grillage, cisailles et gants de jardinier.

2. Enrouler le grillage autour d'un cylindre de carton ou d'un tuyau de plomberie, pour lui donner une forme arrondie et régulière. Si nécessaire, fixer un galon adhésif de coton vert, sur l'arête vive. Fermer le cylindre et l'attacher à tous les 4 po, avec une attache de plastique.

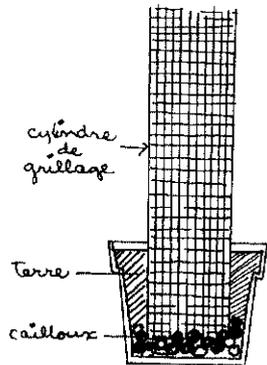


III. 5. Cylindre refermé et attaché.

3. Poser le cylindre par terre, protéger les alentours avec du papier journal et peindre avec la peinture verte en aérosol. Laisser sécher une heure ou deux.

4. Préparation du pot :

- Lester le fond de cailloux ou de tessons pour faciliter le drainage et maintenir le pot en place lorsque le cylindre sera installé ;
- Placer le cylindre au centre du pot, le fixer dans le fond en passant 2 attaches de jardinier dans les trous, tout au fond du pot ;
- Remplir avec un mélange de terre et de vermiculite. (Voir ill. 6)



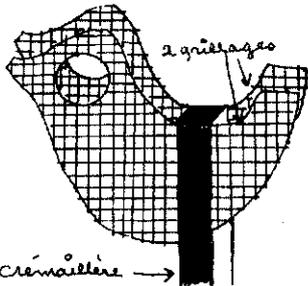
III. 6. Coupe du pot : cailloux, terreau, cylindre et plants.

5. Transplanter les plants de lierre autour du cylindre en laissant un espace d'environ 2 po entre chacun. Relever les tiges et les fixer au cylindre avec des morceaux d'attache de jardinier.

6. Arroser et attendre patiemment que les tiges envahissent la forme, jusqu'à la faire disparaître. Au fur et à mesure que les plants croissent, il faut attacher plus haut. Éventuellement, il faudra aussi tailler la plante, enlever les feuilles qui lui donnent une mauvaise forme, etc. Mais on a le temps de voir venir...

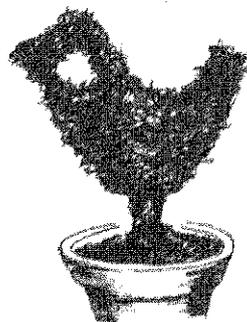


Après une première expérience réussie, on peut faire des essais plus compliqués, comme une forme d'oiseau. Pour ce, découper dans le même genre de grillage, deux fois un patron tracé au préalable dans du papier et reporté au moyen d'un feutre. Fixer à une crémaillère d'aluminium et placer le tout dans un pot assez profond ; pour le reste, procéder comme décrit ci-haut. Voir illustrations 7 et 8.



III. 8. Cette fois, on aura soin de placer les plants autour de la crémaillère pour la dissimuler d'une part et, d'autre part, pour donner une forme aux pieds de l'oiseau.

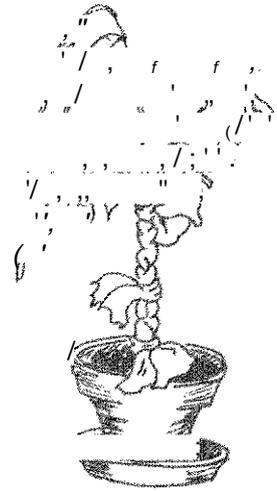
III. 7. Forme d'oiseau montée sur une crémaillère d'aluminium pliée en deux. Le grillage est fixé à la crémaillère avec des attaches plastifiées.



## quand un tronc se noue...

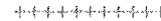
Une autre façon de donner une jolie forme à une plante : c'est le tronc tressé. Il ne faut pas s'aventurer à opérer n'importe quelle plante, il faut bien s'informer des variétés qui supportent d'être ainsi travaillées.

- plante suggérée : le *Ficus benjamina* : choisir un sujet de 2 à 3 ans, plus vieux, il serait trop rigide pour supporter le tressage ;
- tourner le pot à l'envers et sortir la touffe de plants ;
- à l'aide d'un couteau bien affûté, dégager les racines et séparer les plants ;
- choisir les trois tiges les plus vigoureuses, enlever les feuilles du bas, le long de la section à nouer ;
- attacher la base, au-dessus des racines, avec des lanières découpées dans un sac de plastique ;
- entrelacer délicatement les trois tiges (comme une tresse de cheveux), en prenant soin d'attacher la tresse aux 5 ou 6 pouces ;
- enfin, bien attacher la section du haut et replanter en terre, comme une plante ordinaire.



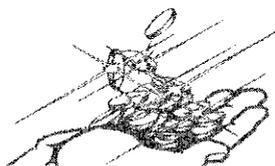
*Ficus benjamina* au tronc tressé.

Si la plante a du mal à rester droite ou si elle faiblit, vous pouvez lui mettre un tuteur. Donnez-lui beaucoup de lumière et arrosez régulièrement pour qu'elle ait le maximum de chances de reprendre. Il vous faudra attendre plusieurs mois avant de vérifier si l'opération a réussi. Quand le tronc semble bien pris, enlevez les lanières du centre ; plus tard, enlevez celles du bas et du haut. À ce stade, il est probable qu'elle n'aura plus besoin de tuteur.



Il existe plusieurs ouvrages sur la topiaire, malheureusement, ils sont souvent en anglais. En effet, nos voisins américains ont gardé le goût anglo-saxon pour les jardins bien aménagés et les arbres taillés. Cependant, il existe parfois des traductions, comme celle de la Collection **Time-Life:Plantes grimpantes et sarmenteuses** par R.H. Cravens que vous trouverez en bibliothèque. Dans la Collection Artisanat et Loisirs, 1977 : **La topiaire**, J. Huntley présente un article très intéressant. Enfin, sur le tressage du *Ficus benjamina*, vous trouverez des instructions détaillées, dans la revue **Fleurs Plantes Jardins**, de février-mars 1992.

Notre **Cahier art et culture 92-93** consacre plusieurs pages à la topiaire. Renseignez-vous auprès de votre Aféas locale.



## Le travail au noir

Suite de la page 11

Dans tous les domaines, le travail au noir prend de l'essor. Jadis cantonné dans les réparations domiciliaires et les services personnels, il devient carrément une économie parallèle. Des PME entièrement au noir voient le jour. Les "décrocheurs" du travail officiel s'organisent. Le mécanicien qui s'ouvre un garage clandestin, le médecin qui, dédaignant la castonguette et le travail à la chaîne, revient aux visites payantes à domicile. La comptable qui s'installe un bureau dans son sous-sol, la finissante en hôtellerie qui s'ouvre un restaurant, partout des gens s'organisent en marge du monde officiel du travail. Il est évident que si tout le monde se mettait à travailler au noir, notre organisation s'écroulerait. Toute la bonne marche de notre société repose sur les taxes et les impôts.

Il y a au moins un point commun entre ceux qui travaillent en dessous de la table parce qu'ils n'ont pas le choix et ceux qui ne veulent plus mettre d'argent dans le pot commun; c'est la retraite qu'ils se préparent, bon gré mal gré. A part ceux dont l'affaire est florissante et qui se bâtissent un fonds de retraite, de quoi vivront les autres, la vieillesse venue? .

Sources:

Toutes les questions sauf la questions numéro 6 proviennent de l'article "L'économie souterraine au Québec" de Pierre Frechette, Bernard Fortin et Joëlle Moreau in revue Interface, mars-avril 1992.

La question #6 provient de la Gazette des femmes, édition mars-avril 1986.

## Environnement



Par lise Cormier-Aubin

## Mieux choisir

Pour la protection de l'environnement, on offre de plus en plus de produits/marques aux qualités écologiques reconnues.

Les produits suivants ont reçu l'ECOLOGO:

- o couches en tissu Babykins
- o huiles à moteur régénérées Breslube et Mohawk
- o clôtures en plastique recyclé Du Pont Canada
- o peintures à l'eau Bengamin Moore, ICI et International
- o isolants en fibre de cellulose Can-Cell et Fibrex
- o papiers fins recyclés Noranda

Dans les magasins d'aliments naturels, on peut aussi trouver des nettoyants recommandables manufacturés au Québec par:

- o Sopren
- o Coopérative La Balance
- o De Monceaux

Ces boutiques offrent aussi les marques Ecover et Soap Factory. La compagnie Pur et Simple tient ses propres magasins, tandis que Imway et Shadier opèrent par représentants.

### Recettes maisons

Plusieurs nettoyants peuvent être remplacés par des mélanges moins toxiques.

#### Pour dégager un renvoi, y verser:

- 250 ml de bicarbonate de sodium
- 250 ml de sel
- 25 ml de vinaigre blanc et attendre 15 minutes.
- Ajouter dans le renvoi une bouilloire d'eau bouillante.

#### Détergent tout usage en pulvérisateur:

- 2 c. à thé de borax
- 2 c. à thé de savon biodégradable
- 1 litre d'eau

#### Pour les vitres:

- 3 c. à table de vinaigre
- " 1 litre d'eau chaude

#### Pour les vitres grasseuses et dessus de cuisinière:

- 30 ml de fécule de maïs
- 250 ml d'ammoniaque à usage domestique
- 250 ml de vinaigre blanc
- 4,5 litres d'eau

#### Poudre pour récurer:

- Dissoudre 50 ml de savon en poudre ou en paillettes et 10 ml de borax dans 375 ml d'eau bouillante.
- Refroidir à la température ambiante.
- Ajouter 50 ml de poudre de craie (ou plus pour un effet plus abrasif).
- Conserver dans un contenant hermétique en verre ou en plastique.

#### Nettoyant à argenterie:

- 1 litre d'eau chaude
- 5 ml de bicarbonate de sodium
- 5 ml de sel
- 1 petit morceau de papier d'aluminium
- Y tremper les pièces d'argenterie jusqu'à ce qu'elles soient propres. Remplacer le papier d'aluminium quand il noircit.

#### Pour enlever les tâches de graisse et les mauvaises odeurs d'un tapis:

- Mélanger 1 partie de Borax avec 2 parties de farine de maïs.
- Saupoudrer généreusement, attendre une heure et passer l'aspirateur.

#### Pour blanchir les tissus délicats:

- Mélanger 1 partie de peroxide d'hydrogène et 8 parties d'eau.
- Y faire tremper les vêtements. Rincer.

Sources: Le Guide Vert des consommateurs, revue J'informe, vol. 20, no. 4



Par Francine Clouâtre

## Les services informatisés Desjardins...

### *Pour vous faciliter la vie*

Les services automatisés Desjardins proposent une nouvelle façon de faire des transactions courantes sans que vous n'ayez à vous déplacer ou à attendre. Plusieurs employeurs, services gouvernementaux (RRQ, pension, allocations) offrent le service de dépôt direct, c'est-à-dire qu'ils vous offrent de déposer directement dans votre compte le montant qui vous est dû.

Grâce au retrait direct, vous pouvez, après arrangement avec votre fournisseur de services, payer directement et automatiquement vos factures périodiques, comme l'électricité, le téléphone, le câble, les assurances, etc. Fini la corvée des chèques à la fin du mois!

Le paiement direct Desjardins vous permet de payer vos achats avec votre carte Multiservices et, par la même occasion, de faire des retraits d'argent chez les marchands qui offrent ce service. Ainsi, vous n'avez plus à transporter des sommes d'argent importantes sur vous. C'est pratique et sécuritaire.

Et si jamais vous avez besoin d'argent comptant ou désirez faire un dépôt imprévu, payer une facture, ou tout simplement mettre votre livret de caisse à jour, les guichets automatiques Desjardins sont là 24 heures par jour

partout au Québec pour vous aider.

Vous voyagez au Canada ou aux États-Unis? Pour des frais minimes, votre carte Multiservices Desjardins vous permet de retirer de l'argent aux guichets des réseaux Intérac et Plus System. Le réseau Plus System est même disponible au Japon et dans quelques pays d'Europe.

Les services automatisés Desjardins sont devenus indispensables grâce à leurs nombreux avantages : moins de déplacements, possibilité de faire rapidement et en toute sécurité ses transactions au moment et à l'endroit qui conviennent le mieux, des frais d'utilisation moins dispendieux. Toutefois, les détenteurs de cartes doivent respecter certaines règles de sécurité dans l'utilisation de leur carte et du numéro d'identification personnel (NIP) qui y est associé, s'ils désirent limiter leur responsabilité.

L'agente ou l'agent de services aux membres de votre caisse populaire saura répondre à vos interrogations concernant ces services. N'hésitez pas à la ou le consulter.

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

## Troisième d'une mini-série



### *Vie "sociale" d'un Amuse-gueule*

Un cocktail est une réunion mondaine où l'on boit de l'alcool. Ces dames sont en toilette, décolletés bien bas et bas bien hauts! On y parle beaucoup. Souvent, on me déguste d'une main, pendant que l'autre tient en équilibre, un verre de vin, une serviette de papier et un sac à main!

Il n'y a pas de table ou de chaise. Je suppose que c'est pour éviter que les invités ne s'incrument jusqu'à la nuit... ou prennent les amuses-gueule pour un boeuf bourguignon!

Et tout ce beau monde parle, rit aux éclats, fait semblant d'écouter un interlocuteur tout en regardant furtivement par-dessus son épaule s'il n'y aurait pas quelqu'un de plus important à ne pas rater.

Il y a parfois des discours d'une longueur... Les invités écoutent d'une oreille, se dandinant sur un pied et sur l'autre. Le plateau est bousculé, les serveurs circulent difficilement, exécutant, les bras hauts, acrobaties savantes. De là haut, il y a des moments où j'ai l'impression de faire le saut du **Bonji!**

*à suivre...*

### VISITE DE GROUPES

À l'atelier de bijoux mode et émail sur cuivre

- » Démonstration et cuisson de bijoux devant le groupe
- » Tirage de deux bijoux parmi le groupe
- » Visite d'une heure
- » Possibilité d'achats
- » Entrée gratuite

**Pour réservation, composez le 819-478-8316**  
**Fleurette et Martial Proulx**  
**5050 Gaudet**  
**Drummondville (Québec)**  
**J2E1M4**

**Renouvelle**  
 mon adhésion à l'AFEAS

Association féminine  
 d'éducation et d'action sociale



Par Hélène Lapointe  
Conseillère en sport

## LE SUPPLICE DE LA PESÉE

Que ce soit par souci d'esthétique, pour mieux se sentir dans leur peau ou par crainte de maladies cardiovasculaires, nombreuses sont les personnes qui se soucient de leur poids. Si un fort pourcentage d'entre elles optent pour les régimes amaigrissants dans leur lutte contre l'embonpoint, d'autres, par contre, préfèrent la pratique régulière de l'activité physique.

Ce qu'il est d'abord important de savoir, pour maintenir son poids, c'est qu'il faut que le nombre de calories ingérées chaque jour soit égal au nombre de calories dépensées. Pour perdre du poids, il suffit de manger moins de calories qu'on en dépense. Un surplus quotidien de 500 calories se traduira par une livre en plus à la fin de la semaine.

Il faut également distinguer poids et pourcentage de gras dans le poids corporel. La graisse est indispensable à l'organisme puisqu'elle lui procure protection et chaleur. Elle représente normalement 15 à 20% du poids de l'homme et 20% à 25% du poids de la femme. Ces pourcentages tendent à augmenter légèrement avec l'âge.

Il est possible de réduire son pourcentage de gras corporel sans pour autant modifier son poids. En effet, chez la personne active physiquement, la perte de graisse est souvent compensée par une augmentation de la masse musculaire. Les muscles étant plus denses que le tissu adipeux, il peut même arriver, dans certains cas, qu'une hausse de poids soit enregistrée.

Par la dépense énergétique qu'elle entraîne, l'activité physique peut donc contribuer de façon significative au contrôle du poids. Dans cette perspective, il est préférable de choisir des activités qui impliquent des masses musculaires importantes (natation, marche rapide, cyclisme ou ski de fond), et de les pratiquer pendant au moins 30 minutes, un minimum de trois fois par



semaine. Il va sans dire que plus longues seront les séances et plus élevée sera l'intensité de l'effort, plus la dépense calorique sera grande et meilleur en sera l'effet lors de la pesée!

La pratique régulière d'une activité physique combinée à une saine alimentation, voilà la combinaison pour avoir un corps en santé »

### Références

"Le guide Kino-Québec pour l'amélioration de votre condition physique", ainsi que "Activité physique et surveillance de poids", de Condition physique et Sport amateur Canada.



Par Paula Provencher-Lambert



## RETOUR AUX SOURCES

### Fièvre des années '70

Préparez-vous mesdames! La mode des années '70 nous revient en force. D'après un article paru dans le journal La Presse du mois de janvier dernier, les grandes jupes paysannes, foulard noué sur la tête, lunettes rondes, sandales de cuir lacées et broderies artisanales témoignent du look hippy pour '93.

### Les grands couturiers

Tous les grands couturiers semblent fascinés par le look "retour aux sources". Même ceux qui donnaient dans la mode "femme de carrière" ont présenté dans leur nouvelle collection printemps-été, des pantalons palazzo, souliers plate-forme et larges chapeaux de paille.

### Vogue écologique

La vogue écologique a envahi l'industrie de la mode. La petite robe fleurie à l'allure bergère devient la pièce maîtresse de notre garde-robe. Les jupes estivales se porteront longues jusqu'aux chevilles pour faire virevolter le tissu.

### Look romantique

Pour la prochaine saison, nous nagerons dans l'ambiance granola. Nous ferons plus "tendre", plus "romantique", fini le genre "dress for succès"!

Déjà des vedettes de la scène portent ces vêtements. Les jeunes femmes choisiront d'emblée d'être "in" parce que ce sera nouveau. Pour celles qui ont déjà porté ce style, pantalon patte d'éléphant, large collet, long collier, maquillage naturel, postiche sur la tête, sabots aux pieds, c'est du tout vu! Mais tout le monde s'y fera, autres tissus, autres couleurs et nous voilà prises par la mode! .

Par Pauline Amesse

CONTRACEPTION

"Une contraception efficace pendant trois mois! Le rêve pour certaines, un risque accru pour d'autres. La méthode n'est pas vraiment nouvelle. Vingt à trente millions de femmes l'utilisent dans plus de 90 pays depuis 1968. Les Américaines peuvent l'obtenir depuis peu, mais au Canada, le contraceptif est toujours à l'étude. Certains groupes s'inquiètent des risques de cancer.

C'est l'administration par voie intramusculaire (qui doit être effectuée dans le cabinet d'un médecin) qui confère au Depo Provera son efficacité à long terme. L'acétate de médoroxiprogesterone, une forme synthétique de la progestérone, est insoluble dans l'eau. Après l'injection, il est donc emmagasiné dans le muscle et relâché lentement dans l'organisme. La présence continue de progestérone trompe les glandes du cerveau responsables de la fabrication des hormones régulatrices du cycle menstruel en leur donnant l'impression qu'une ovulation a déjà eu lieu et qu'il n'est donc pas nécessaire de préparer la suivante.

L'absence d'oestrogène, une autre hormone active pendant le cycle menstruel, rend le Depo Provera plus sûr pour les femmes qui ont déjà eu des maladies cardio-vasculaires ou qui doivent surveiller leur tension artérielle. Il y a cependant un risque accru d'ostéoporose avant l'âge".

Extrait de "N'ypenser qu'à tous les trois mois!"  
Par Suzanne Champoux, Québec-Science/  
février 1993.

SYSTÈME D'ALARME  
PERSONNEL

On trouve maintenant sur le marché un petit système d'alarme que vous pouvez porter sur vous, à votre ceinture, ou accroché à votre sac à main, votre valise, votre mallette à caméra, etc. Idéal pour les étudiant(e)s, pour gens d'affaires en déplacement, pour

personnes seules dans les chambres d'hôtels, pour les clients circulant dans les parcs de stationnement, pour les personnes en randonnée, pour les travailleurs de soir et de nuit retournant à la maison, pour les passagers des transports en commun, etc.



Le petit appareil est muni d'une gance qu'on enfle au poignet quand on se sent en danger. Aux premiers signes d'un problème, vous montrez à l'agresseur que vous avez un dispositif de défense en main. Si le danger est imminent, vous tirez le cordon fixé à la goupille; une alarme stridente (110 décibels) se fait immédiatement entendre. Cette manoeuvre devrait éloigner tout agresseur et attirer l'attention des passants. La sonnerie qui peut durer 2 heures, s'arrête quand on remet la goupille.

Le système PAAL se détaille 32\$ ou 35\$ + taxes (noir ou jaune) et est garanti pour 90 jours. Une pile 9 volts Duracell est fournie à l'achat.

Source : Denise Page 1-800-465-2325

PRODUITS POUR  
SOINS DU CORPS

Suite à mon article "les acides pour faire peau neuve" (En vrac, fév. 93), on m'a vanté à deux reprises une nouvelle gamme de produits pour les soins du corps qui offrirait une qualité supérieure. Nous savons maintenant que la plupart des produits disponibles sur le marché contiennent des ingrédients nocifs comme l'huile minérale, la cire

d'abeille, la paraffine, etc. Autant d'ingrédients qui sont exclus des produits Nu Skin, fabriqués avec "ce qu'il y a de meilleur et rien de nocif. Leurs ingrédients de base (NaPCA, acide hyaluronique, gelée royale d'abeille, huile de jojoba et aloës) assurent une hydratation et une régénération en profondeur, attirant et gardant l'humidité à l'intérieur de la peau. Le fabricant est un des rares à détailler la composition de chacun de ses produits.

On serait à la recherche de distributeurs indépendants pour ces nouveaux produits qui ne sont pas destinés au détail; pour plus de renseignements, on peut communiquer avec Mireille Fanous (2905 Côte-Vertu, suite 702, Ville Saint-Laurent H4R 2L4).

NUTRITION

Une experte imagine l'avenir...

"D'ici quelques années, chacun aura sa diététiste, comme il a son dentiste ou son médecin, prévoit la diététiste-conseil et auteure Louise Lambert-Lagacé. Finie l'époque où tout le monde se soumettait aux mêmes règles de nutrition. Chaque individu suivra un régime personnalisé, basé sur son état nutritionnel et son héritage génétique".

Votre régime tiendra compte de vos allergies, de vos intolérances alimentaires, ou encore des quantités de fer, de cholestérol et de sucre présentes dans votre sang.

Toujours selon Mme Lambert-Lagacé, nous verrons prochainement sur le marché une multiplication de nouveaux aliments qui renferment plusieurs substances bénéfiques (ex. de nouvelles céréales combinant le son de blé et les graines de psyllium - l'ingrédient actif du Métamucil). En plus d'être laxatives, ces céréales abaissent le taux de cholestérol sanguin.

On entrevoit également le jour où les fabricants ajouteront aux aliments les substances anti-cancer contenues dans le brocoli, l'oignon et l'ail.

Source : Québec-Science, nov. 1992.

### L'AGENDA DES FEMMES - 1993

Les éditions du remue-ménage, 11,95\$.

En mars-avril, il est bien tard pour parler d'un agenda, mais celui-ci en vaut la peine.



Comme outil, il est bien pensé : planification annuelle et mensuelle, pages aérées pour les remarques quotidiennes, divers espaces pour les notes, annuaire des services, etc.

Mais ce sont les textes (et extraits) qu'il présente qui lui donnent tout son poids.

Sous le thème "Les femmes et l'information", six journalistes chevronnées apportent leur collaboration.

- » "La place des femmes dans les médias", Lise Fayette.
- » "De la page féminine à l'information féministe", Andrée Lévesque (historienne).
- » "Les femmes et l'information : les deux côtés de la médaille", Diane Lemieux (Calacs).
- » "Évaluation-Médias", Jeanne Maranda.
- » "Le pouvoir de nous dire", Elaine Audet (chroniqueuse à l'aut-journal).
- » "Ailleurs dans le monde", Raymonde Provencher (journaliste à Nord-Sud, Radio-Québec).

Des textes qui informent, qui donnent froid dans le dos, qui stimulent et qui font réfléchir.

A lire et à faire lire!

Lise Cormier-Aubin

### L'ACCOMPAGNEMENT AU SOIR DE LA VIE

Andrée Gauvin et Roger Régnier, Lejour éditeur, 1992, 144 pages.

Les deux auteurs sont des spécialistes travaillant à l'Unité des soins palliatifs de l'Hôpital Notre-Dame de Montréal.

D'une façon simple et claire, ils expliquent le rôle des proches et des bénévoles auprès du malade qui va mourir.

Sans dramatiser, ils abordent les émotions vécues par le malade et son entourage; la réaction des enfants de différents âges face à la maladie et la mort prochaine d'une personne aimée; le respect du malade dans ses choix; l'adaptation aux situations de revirement-indécision-contradiction; et l'importance de la présence, du toucher et de la parole aux derniers moments.

On voit aussi (l'interrelation entre les trois groupes d'accompagnants : les proches, le personnel et les bénévoles).

Lise Cormier-Aubin

### LA VIE NE SERA JAMAIS PLUS LA MÊME

Rosy Thomas, Albin Michel, 1989.

Victimes d'un acte terroriste, un homme et une femme, de parfaits étrangers, se retrouvent coincés sous les décombres d'un immeuble durant neuf longues heures. Blessés, incapables de bouger, dans la noirceur totale, convaincus que personne n'arrivera à les sauver, il ne leur reste que la voix et le contact de la main de l'autre pour survivre. Ils survivront, mais comment retrouver leur vie respective après une expérience si proche de la mort... et si proche de l'amour.

Une belle histoire d'amour!

Huguette Dalpé

### UN CADEAU MEXICAIN



Une lectrice de la revue Newsletter<sup>(1)</sup> se questionnait sur l'origine du nouveau logo qui apparaît en page couverture sur cette revue. "Il est tellement beau et plein de signification" me

disait-elle.

Je lui raconte alors que ce logo a été créé pour l'assemblée générale de l'UMOFC en 1991. Il a été dessiné et réalisé à Guadalajara par nos amies mexicaines. Il a suscité l'enthousiasme des participantes et pouvait être admiré sur de grandes affiches, sur les programmes et les badges des déléguées, sur les livrets de liturgie et même sur les étoles des célébrants.

Une Mexicaine est venue nous en donner la signification. Le logo montre les mains des femmes qui soulèvent le monde vers le Christ ressuscité. La terre représente les cinq continents. Les mains, une blanche, l'autre noire, montre l'action des femmes de toutes les nationalités représentant les organisations féminines catholiques. La couronne posée sur la croix symbolise le Christ ressuscité qui règne à travers le monde. La colombe tenant une branche d'olivier annonce la paix universelle, fruit de la justice et de l'amour entre les humains.

Ce logo illustre bien le thème de ce congrès : "Femme dans la vie : Idéal, réalité, action".

À la demande des rédactrices de la revue Newsletter, les Mexicaines ont accepté de le partager avec l'organisation mondiale. Depuis ce temps, c'est une joie sans cesse renouvelée de le voir en page couverture. Il me rappelle toutes ces femmes venues des quatre coins du monde témoigner de la vie de leurs organisations dans leur pays.

Merci à nos sœurs mexicaines pour ce beau cadeau.

**Stella Beliefroid**

(1) La revue de l'Union mondiale des organisations féminines catholiques (UMOFC).

Par Lise Girard

LES FINANCES DU QUÉBEC

Le gouvernement du Québec réévalue actuellement tout le financement des services publics. Il mettait donc sur pied, en février dernier, une commission du budget et de l'administration ayant pour mandat d'examiner les finances publiques et de consulter la population sur les moyens à prendre pour réduire le déficit du gouvernement. Récemment, Jacqueline Martin, Huguette Marcoux et Cécile Therrien présentaient devant cette Commission le mémoire de l'AFEAS sur le financement des services publics. Ce mémoire, rédigé par Michelle Houle-Ouellet, présente des positions prises par les membres AFEAS dans les domaines de la condition féminine et de la politique familiale et rappelle au gouvernement l'importance d'adopter des politiques qui tiennent compte des principes suivants: le maintien des programmes sociaux universels, la mise en place de mécanismes qui permettent aux plus démunis de notre société de sortir de leur dépendance vis-à-vis l'État et d'améliorer leur situation économique, l'adoption de politiques cohérentes et uniformes particulièrement pour les conjoints de fait et les enfants à charge.

Ce mémoire devrait déjà se retrouver dans votre AFEAS locale. N'hésitez pas à l'emprunter pour le lire.

MODIFICATION AU RÉGIME DES RENTES DU QUÉBEC

L'AFEAS a exprimé son opinion sur le projet de loi 43 modifiant la loi sur le Régime de rentes du Québec. Le gouvernement, dans ce projet de loi, prévoit des réductions de prestations pour les conjointes survivantes ayant charge d'enfants, ainsi que pour les femmes plus âgées. L'AFEAS a vivement dénoncé ces intentions en défendant des

positions adoptées par ses membres concernant les prestations du Régime de rentes.

FEMMES EN MOUVEMENT

L'auriez-vous cru? Eh bien maintenant vous pouvez le croire! La "saga" de la publication du livre marquant les 25 ans de l'AFEAS a pris fin le 2 mars avec le lancement de "Femmes en mouvement, trajectoires de l'AFEAS". Ce volume ne restitue pas "l'histoire" de l'AFEAS,

JOCELYNE LAMOUREUX • MICHÈLE GÉLINAS • KATY TARI



Trajectoires de l'Association féminine d'éducation et d'action sociale AFEAS 1964-1991

Boréal

mais identifie et décrit les moments-clés où les membres se sont engagées, se sont mobilisées, et ce, dans une réflexion globale sur le mouvement social des femmes au cœur de la société québécoise. Il tente de cerner comment l'AFEAS a forgé son identité propre comme association féminine (notamment par l'émergence de la voix des femmes au foyer) et retrace certaines batailles gagnées.

Cet ouvrage de 264 pages fut réalisé dans le cadre du protocole d'entente UQAM/Relais-femmes. Jocelyne Lamoureux, professeure au département de sociologie de l'Université du Québec à Montréal, Michèle Gélinas et

Katy Tari, historiennes, en sont les auteures. Le volume est actuellement disponible à votre secrétariat régional au prix de 19,99\$ (prix de vente en librairie: 24,95\$ plus taxes).

SALON DE LA FEMME

L'AFEAS participera durant 2 jours au Salon de la femme qui se tiendra du 9 au 18 avril à la Place Bonaventure à Montréal. Nous y tiendrons, les 12 et 13 avril, un kiosque d'information dans le Pavillon Entraide. Venez nous y rencontrer...en passant!

FERMETURE DE BUREAUX DE POSTE

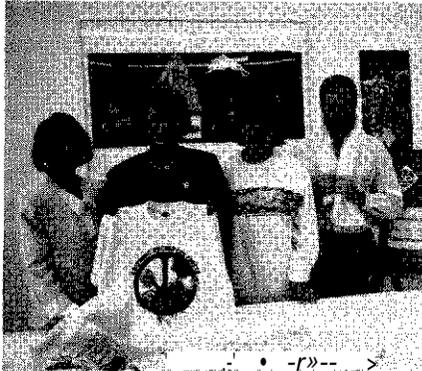
L'AFEAS a demandé au ministre responsable de la Société canadienne des postes, Harvie André, d'éliminer le programme de fermeture et de privatisation des bureaux de poste ruraux. Ce programme a d'ailleurs été vivement critiqué par le comité permanent de l'administration gouvernementale de la Chambre des Communes. Déjà, seulement au Québec, 206 communautés ont été touchées par ce programme, et ce malgré l'opposition de la population. Le ministre n'a pas encore annoncé son intention de modifier son programme, même devant l'opposition farouche de plusieurs communautés (on se souvient de l'occupation du bureau de poste de St-Clément durant les Fêtes).

SIMONNE MONET-CHARTRAND

Nous apprenions récemment le décès de cette femme engagée que fut Simonne Monet-Chartrand. Nous comptons Mme Monet-Chartrand parmi les membres de l'AFEAS depuis plusieurs années. Nous avons exprimé à la famille, au nom des 25 000 membres AFEAS, toutes nos sympathies et expédié des fleurs (logo AFEAS reproduit avec des fleurs blanches et bleues).

## LA MODE ALLANT VERT

C'est sous ce titre que l'AFEAS régionale du Saguenay Lac-St-Jean-Chibougamau-Chapais, parraine un projet de spectacle sur le thème de



l'environnement et de l'industrie de la mode et du vêtement. Il s'agit d'une initiative tout à fait nouvelle et originale, et même si elle n'en est qu'aux premières étapes, elle suscite déjà un très grand intérêt.

L'idée tire son origine dans le fait que la plupart des problèmes environnementaux sont causés directement ou indirectement par la consommation. En effet, si un produit ou un procédé de fabrication pollue, c'est d'abord et avant tout dans le but de fournir des biens ou des services à des consommateurs.

La mode et le vêtement demeurent l'un des derniers secteurs où à peu près aucun effort n'a encore été consenti en matière de protection de l'environnement. Il s'agit pourtant d'un domaine où des sommes considérables sont investies. Le budget familial réserve une proportion importante à l'habillement et il s'agit d'une industrie qui crée beaucoup d'emplois.

Les rebuts de textile, cuir et caoutchouc, représentent environ 5% de la production domestique : c'est-à-dire environ 25 kilos par personne et par année. On oublie aussi que la production des textiles engendre de nombreux résidus d'une toxicité parfois importante. La fabrication, le blanchiment et la teinte sont quelques-unes des opérations en cause.

Le spectacle "La mode Allant Vert" s'attardera donc à ces questions. Il s'agit d'un spectacle éducatif et divertissant qui montrera les impacts négatifs et les attitudes et comportements qui y sont reliés. Il abordera différents aspects reliés au gaspillage, à la mondialisation des marchés, aux emplois, à l'exploitation de la femme, au blanchiment du coton, etc.

Vous pourrez également voir des éléments de solution et des alternatives qui sont à la portée de tous. Vous verrez des vêtements "éco-responsables", et les résultats d'initiatives originales, audacieuses et qui n'ont rien à envier quant à l'apparence.

L'aspect éducatif est évidemment primordial. Cependant, rien n'a été ménagé pour assurer la qualité artistique de la présentation. Tout en apprenant, vous aurez l'occasion de vous amuser, de rire, de vivre des moments émouvants et de faire quelque chose pour améliorer la qualité de l'environnement.

Nul doute que vous entendrez encore parler de ce projet, et parions que vous serez nombreuses à y assister.

Gérald Tremblay  
producteur délégué

projet parrainé par l'AFEAS régionale du  
Saguenay Lac St-Jean-Chibougamau-  
Chapais.

## FORUM JUSTICE AU FÉMININ

Dans le cadre de la Semaine du respect de la personne (8e édition), l'AFEAS régionale du Saguenay Lac-St-Jean-Chibougamau-Chapais, en collaboration avec quatre groupes de la région, tenait, le 20 janvier dernier, un Forum ayant pour thème "Justice au féminin un + pour...".

Plus de 110 personnes (membres et non membres) ont participé à ce Forum qui avait pour but d'informer les femmes sur leurs droits et les recours possibles. Cinq personnes ressources ont développé, à tour de rôle, les thèmes suivants : équité salariale; Loi 146;

harcèlement sexuel en milieu de travail; violence familiale; victimes d'actes criminels.

Les objectifs du Forum ont été atteints. Les femmes savent désormais où s'adresser pour être conseillées, écoutées et soutenues. Il est clair que la Semaine du respect de la personne sera à notre programme l'an prochain.

Murielle Pomerleau,  
responsable de l'activité

Région du Saguenay Lac St-Jean-  
Chibougamau ~Chapais

## FONDS D'ÉTABLISSEMENT MUTUEL (FEM) DES FEMMES DU QUÉBEC

Projet original et exclusif existant depuis 4 ans dans la région AFEAS du Saguenay Lac-St-Jean-Chibougamau-Chapais, le FEM vise surtout l'autonomie individuelle et collective des femmes.



Le Fonds d'établissement mutuel des femmes du Québec est un produit d'épargne à la portée de tous les budgets, facile d'accès, flexible, rentable car il bénéficie d'un rendement supérieur. La participante détermine ses ressources, établit son objectif, autorise le prélèvement mensuel dans son compte-chèques de son versement, auquel s'ajoute une somme de 1\$.

Actuellement, il y a 374 participantes qui ont des économies totalisant 192 591 \$. Le fonds collectif atteint quant à lui un peu plus de 14 000\$.

Lors du lancement du fonds en 1988, il était question d'étendre ce service à l'ensemble des régions AFEAS du Québec. Les membres du conseil d'administration provincial produiront les informations au moment opportun. C'est un dossier à suivre.

Lucette Bouchard, Hélène Néron  
membres du comité administratif du FEM



**Paula Prot/enchei'' Lambert**

**Violence à la télévision**

Q.- Une lectrice nous fait part de ses impressions concernant un épisode de l'émission pour enfant "Les Simpsons" du 17 octobre 1992 qui porte atteinte au respect de la femme. Voici le dialogue rapporté:

- John tu crois que l'enfant que je porte est de toi?

- Hé! J'espère bien ma poupée! Mais il faudrait que tu puisses le prouver.

- Tu me traites comme un déchet!  
- Ha, ha, ha! C'est parce que tu aimes ça mon bébé!

Suite à cette émission, elle a fait parvenir une lettre de protestations au réseau de télévision Quatre-Saisons ainsi qu'à plusieurs groupes concernés parla violence sous toutes ses formes.

Nos enfants, qui sont les adultes de demain, écoutent ces émissions. Avec des discours comme ceux-là, ça promet nous dit-elle.

**Nicole Denoury et  
Beverly Caissy, présidente  
Région St-Jean-Longueuil-  
Valleyfield**

R.- Vous avez raison de protester contre ce genre de propos que rien ne justifie. Il est recommandé de ne jamais sortir une phrase du contexte où elle a été dite, parce que cela en change le sens. Mais quel contexte peut justifier un tel discours?

Toutes les téléspectatrices devraient écrire aux télédiffuseurs dès qu'un programme ou une annonce publicitaire à la télévision ne correspond pas aux valeurs préconisées dans leurs familles ou dans la société, entre autres, le respect de la femme.

Il faut écrire massivement parce que nous nous battons contre une industrie qui représente de gros sous.

Ceux qui poussent sur la machine pour faire accepter ces émissions sont plus forts que ceux qui la repoussent.

Des choix s'imposent alors : boycotter ces émissions et protester publiquement contre les postes qui les diffusent. Continuons de cultiver la non-violence. "Tel est le jardinier ainsi sera la jardin!"

**Commentaires sur la revue**

Plusieurs lectrices nous ont écrit pour faire des commentaires sur la revue. Elles nous parlent de photos, d'outils de référence, de concours, de solidarité, d'appréciation. Lisons ensemble ce qu'elles nous écrivent.

- J'ai le très grand plaisir de venir, au nom des 41 membres de notre Aféas locale, vous féliciter pour la revue Femmes d'ici. Que d'améliorations apportées! C'est de loin la plus intéressante. Avec les différents sujets, vous savez capter notre attention. Le courrier est très apprécié parce qu'enfin vous rejoignez les Aféas locales. Le concours aussi est bien vu. Peut-être plus de membres seront intéressées à la lire.

**Antoinette Courtois, présidente  
Aféas locale de la Cathédrale  
Région de la Mauricie**

- Bravo Paula! tu as accepté de relever un beau défi.

La revue est de plus en plus intéressante avec ses nouvelles chroniques, surtout celle sur la santé. Je suis certaine qu'elle attirera de nouvelles lectrices, comme le courrier d'ailleurs. Si toutes les femmes lisaient leur revue, elles deviendraient mieux informées et plus compétentes dans leur domaine.

Graduellement une plus grande cohésion, une plus grande solidarité se développeraient et nos 25 000 mem-

bres auraient appris que lire peut être intéressant.

J'ai essayé le "Potiron de Cendrillon". C'est délicieux!

**Denise R. Désilets  
Aféas locale St-Grégoire  
Région Centre du Québec**

- Qu'elles sont belles nos femmes AFEAS. J'aime beaucoup l'idée de mettre la photo des responsables qui écrivent des articles dans la revue. Une façon de plus de les faire connaître.

Avant de commencer ma lecture, je vous regarde, je vous dis bonjours et je m'exécute. Au plaisir de vous voir à nouveau!

**Cécile S. Baratte  
Aféas locale de Lorrainville  
Région Abitibi-Témiscamingue**

- C'est un plaisir pour moi de recevoir et lire notre revue Femmes d'ici. Je la trouve claire, explicative. Elle est notre reflet; je la lis du début à la fin. Elle renseigne sur notre association en général. Je la conserve pour référence.

Bravo à toutes celles qui travaillent à la rédiger. Je souhaite que chaque membre se fasse un devoir de la lire, elles l'aimeraient davantage. Soyons fières de notre revue.

**Nova Otis  
Matane**

R.- À vous toutes, merci au nom de l'équipe de la revue. Nous vous remercions le compliment, c'est aussi pour nous un plaisir de vous lire.

Continuez de nous écrire, vos paroles nous font du bien et nous encouragent à faire mieux et davantage. Et comme le disait si bien ma/nère (il y en a que c'est Confusius, moi c'est ma mère) : une bonne parole, ça n'emplit pas plus mal la bouche qu'une mauvaise. À la prochaine!

ATQ

*Le Coeur-du-Québec, c'est les vacances.*

À moins d'une heure trente d'automobile (150 km) vous vous retrouverez au Coeur-du-Québec à partir des autres grandes villes du Québec soit Montréal, Québec et Sherbrooke, par un réseau routier des plus moderne.

NOUVEAUTÉ  
Le Moulin  
St-Louis  
à Ste-Ursule

NOUVEAUTÉ:  
Le village  
d'Emilie  
accueille  
Shehaweh

NOUVEAUTÉ  
Le centre d'eual  
et d'expérimentation de la  
défense nationale  
à Nicolet

Festival  
Western  
de St-Tite  
Festival  
Mondial  
de Folklore

Festival de la  
Galette à  
Sarrasin  
Festival  
de l'érable

Croisière  
d'une  
journée  
Croisière-  
théâtre  
et bien plus...

Pour recevoir notre guide touristique de même que notre pochette de forfaits de groupes, composez:

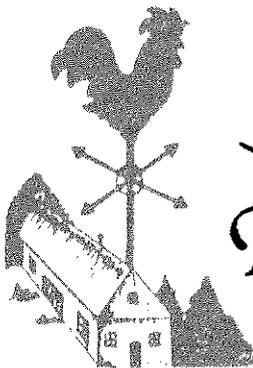
(819) 375-1222  
Sans frais, 1 800 567-7603

Nous vous invitons à  
séjourner dans un des  
établissements hôteliers  
de la région.

  
AUBERGE  
GODEFROY

 Delta  
Itois-Rivières

 Chez  
Maitre



## Au Pays des Filles de Caleb

Revivez, à l'aide d'un circuit guidé, un siècle d'histoire vécue, par les déplacements d'Emilie Bordeleau entre St-Stanislas et St-Tite, et profitez—en pour visiter l'école No. 5 du rang Le Bourdais.

Joignez-vous aux milliers de visiteurs qui vivront l'expérience d'un retour dans le temps et n'oubliez pas l'appareil-photo, il y a des clichés inoubliables à prendre...

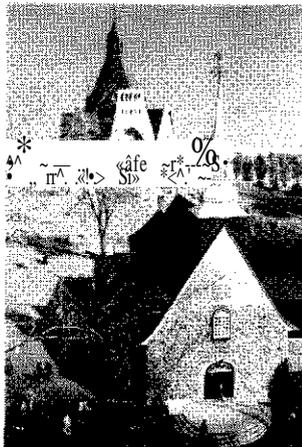


**FORFAITS DISPONIBLES**

De mai à fin octobre RÉSERVEZ TOT

À partir de 3\$

Corporation de Développement Économique  
Mékinac - Des Chenaux  
C.P. 414, St-Tite, QC GOX 3H0  
(418) 365-6365 / 3239



## HAVRE DE PAIX SPIRITUELLE

Le Sanctuaire Notre-Dame-Du-Cap est situé en bordure du beau fleuve St-Laurent. Il est le plus ancien et le plus important sanctuaire dédié à la Vierge Marie au pays.

La vieille chapelle en pierre inaugurée en 1720, la basilique moderne et ses magnifiques verrières ainsi que la beauté des jardins de Notre-Dame sauront vous charmer.

**Ouverture en mai 93 du nouveau Centre de Services.** Situé entre la basilique et le fleuve, il regroupe le magasin, les toilettes et le restaurant, afin de rendre votre séjour des plus agréable. L'hébergement est aussi disponible sur place.



(Entrée gratuite)  
Via autoroute 40, sortie 205  
Cap-de-la-Madeleine, QC  
Tél.: (819) 374-2441

## MUSÉE DES ABÉNAKIS

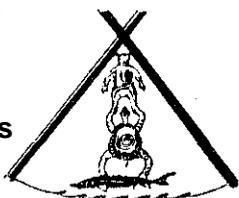
- Collection ethnologique Amérindienne
- Collection historique des Abénakis d'Odanak
- Ouvert de mai à novembre  
(novembre à mai; sur réservation)

### Fête Indienne

– Row Wow des Abénakis

(un dimanche de juillet)

- Spectacles • Artisanat

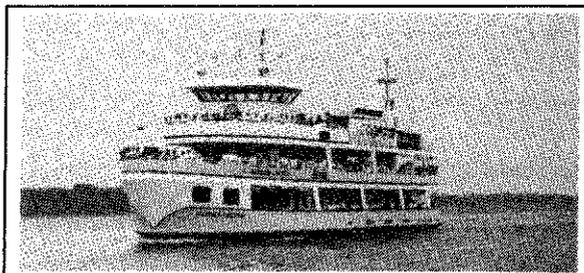


**(514) 568-2600**

**108. Waban-Aki, ODANAK JOG 1HO**

Tarif régulier 3\$/pers. Tarif de groupe: 2,50\$/pers.

## Croisières à bord du M/S Jacques-Cartier



**FORFAIT CROISIÈRE  
1 JOURNÉE AVEC REPAS**

Vers Soreh 23.25.29 juin.  
1.3.13.20.24.27.31 juillet. 9.11.13.16 août  
Vers Cap-Santé: 22.24.30 juin.  
2.7.12.17.22.29 juillet. 10.12.14.21 août  
**Montréal-Québec: 13 juin**  
Montréal-Trois-Rivières: 6.21.28 juin.  
6.19 juillet. 2 août  
Beloil: 8.21.28 juillet, 8 août  
Saguenay: 28 août au 6 septembre  
Franck Olivier: 22.23.24.25.29.30 juin.  
1.23 juillet. 9.10.11.12.13.14 août.

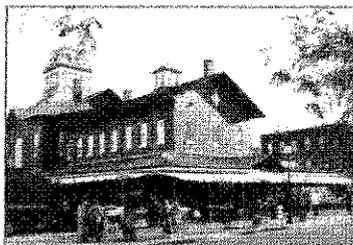
2 départs par jour (14h et 20h)  
12\$/personne TPS incl.  
Orchestre vendredi-samedi  
(départ 20h) 15\$/personne TPS incl.  
Un choix de destinations  
pour tous les groupes

**RÉSERVEZ TÔT**

Pour informations:  
Croisières

M/S Jacques-Cartier Inc.  
C.P. 64, Bois-Érables, QC G9A 5P3  
Tél.: (819) 375-3000

*Le jour*  
**QUÉBEC**



# DECOUVREZ Saint-Hyacinthe

\*\*\*\*\*  
**Nous vous offrons:**

- une variété de visites enrichissantes
- une gamme d'activités diversifiées
- des événements uniques
- un vaste choix de visites pour groupes spécialisés en agriculture et en alimentation
- de nombreuses activités conçues spécialement pour la clientèle scolaire
- un réseau de bonnes tables et d'hébergement alliant qualité-et-prix modique
- un personnel professionnel et accueillant à l'écoute de vos besoins

Visite commentée de la Faculté de Médecine vétérinaire à l'Université de Montréal

Réservez tôt!



**L'ESPACE  
VIAASKOUTAIN**

BUREAU DE TOURISME ET DES CONGRÈS  
DE SAINT-HYACINTHE INC.

2090, rue Cherrier, Saint-Hyacinthe, QC J2S 8R3  
Tél.: (514) 774-7276 (frais d'appels acceptés)  
Télécopieur: 774-9000

 **ville de  
Saint-Hyacinthe**

## FEMMES D'ICI

Avril 1993

6

LA CONSOMMATION  
Marie-Ange Sylvestre

7

PRIX AZILDA MARCHAND  
Lucie Proulx

8

PAS MILLIONNAIRE... SAUF QUE...  
Lise Girard

9

L'AFEAS, UN MOUVEMENT AUSSI POUR  
LES JEUNES :  
Paula Provencher-Lambert

LE TRAVAIL AU NOIF  
Louise Dubuc

12

ART ANCIEN... CHEZ SOI  
Louise Lippe-Chaudron

### Chroniques

- Editorial/Huguette Labrecque-Marcoux 3  
Billet/Lise Cormier-Aubin 4  
En parlant de.../Marie-Ange Sylvestre 4  
Réflexion/Raymonde Marois 5  
Santé/Johanne Fecteau 5  
Nutrition/Gisèle Laroche-Bernier 7  
Environnement/Lise Cormier-Aubin 14  
Finances/Francine Clouâtre 15  
En forme/Hélène Lapointe 16  
Mode/Paula Provencher-Lambert 16  
En vrac/Pauline Amesse 17  
Bouquins/18  
Nouvelles /Lise Girard 19  
Nouvelles régionales/ 20  
Courrier/Paula Provencher-Lambert 21

### Rédactrice en chef

Paula Provencher-Lambert

### Rédactrices adjointes

Marie-Ange Sylvestre, Lise Cormier-Aubin, et  
Pauline Amesse

Couverture/Louise Lippe-Chaudron

(photos du Jardin Botanique de Montréal et du  
Jardin forestier de St-Charles-de-Mandeville)

Montage/Huguette Dalpé

Illustrations/Louise Lippe-Chaudron  
Photos/Femmes d'ici

Service abonnements/Ginette Hébert

La revue Femmes d'ici est publiée par l'Association  
Féminine d'Education et d'Action Sociale, 5999 rue  
de Marseille, Montréal (Québec) H1N 1K6 (514)  
251-1636 télécopieur (514) 251-9023.

La reproduction des articles est autorisée en  
mentionnant la source. Les articles n'engagent que  
la responsabilité de leurs auteurs.

ISSN 0705-3851

Abonnement un an (5 numéros) 15\$ (TPS incluse)

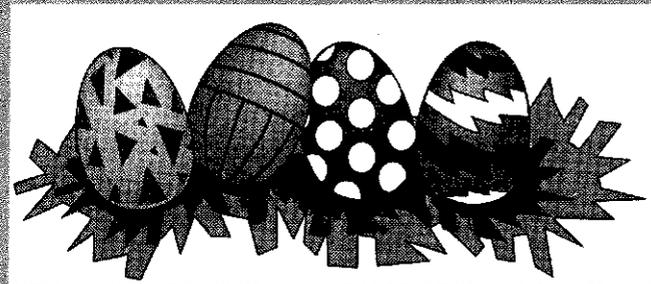
Envoi de publication- Enregistrement no. 2771

Impression: Imprimerie de la Rive Sud

Mois de parution : Avril 1993

Revue imprimée sur papier recyclé

# Joyeuses Pâques



## Secrétariats régionaux

### Abitibi-Temiscamingue

Francine Cloyâtre  
C.P.7  
Fabre JOZ1ZO  
819634-4551

### Bas-Saint-Laurent- Gaspésie

Pierrette D'Amours  
49 St-Jean-Baptiste ouest  
RimousW G5L4J2  
418723-7116

### Centre du Québec

Nicole Dalpé  
2330 boul. Jean-de-  
Brébeuf#200  
Drummondville J2B4T9  
819474-6575

### Côte-Nord

Micheline Lesage  
1615 Papineau  
Baie-Comeau/Mingan  
G5C2J7  
418589-6914

### Estrie

Monique Belleroso  
31 King ouest 1315  
Sherbrooke  
J1H1N5  
819346-7186

### Lanaudière

Colette Gauthier  
54 nord, Place Bourpt  
Juliette J8E5E4  
514 752-1999

### Mauricie

Angèle Lambert  
341 Barthélemy  
St-Léon JQK2W  
819228-2578

### Mont-Laurier

Céline Risdon  
I.L.R. «  
Gracefield (Que.)  
J0X1W0  
3194634635

### Montréal-Laurentides- Outaouais

Frita Villeneuve  
719, 17<sup>e</sup> Avenue  
Pointeaux-Trembles  
H1B 3K4  
514645-7013

### Québec

Pauline Laflamme  
54 des Cyprès  
St-Rédempteur G6K1B3  
418836-5081

### Richelieu-Yamaska

Micheline Martin  
660 Girouaraest C.P. 370  
St-Hyacinthe J2S7S8  
514773-7011

### Saguenay-Lac-St-Jean- Chapais-Chibougamau

Hilène Huot  
203 Dequen  
St-Gédéon GOW2PO  
418345-8324

### Saint-Jean-Longueuil- Valleyfield

Liane Morin  
Comptoir Jacques-Cartier  
B.P. 21010  
Longueuil J4J5J4  
514674-9465