

PLAISIRS MAGIQUES EN ÉDEN
NORDIQUE Hélène Lapointe 5

ANNONCER LA BONNE
NOUVELLE 8
Huguette Labrecque-Marcoux

VOEUX DU NOUVEL AN 9
Membres du C.E. et l'équipe de la revue

OSTÉOPOROSE 12
Michelle Houle-Ouellet

PAINS DE NOËL ET DE
L'ÉPIPHANIE 14
Louise Lippe Chaudron

PRÉSENCES DES FEMMES AU
SEIN DES INSTANCES
DÉCISIONNELLES 16
Hélène Lapointe

ODONYMES DES PIONNIÈRES 18
Raymonde Carpentier-Marois

Chroniques

Billet / Christine Marion	22
Éditorial / Lydia Turcotte	3
Humeur / Hélène Lapointe	4
30 ans Sonnant / Marie-Paule Godin	4
Profil / Paula Provencher-Lambert	7
Action / Lise Tremblay	11
À propos / Marie-Ange Sylvestre	19
Info / Hélène Lapointe	20
Sélections / Christine Marion	21
Nouvelles / Lise Girard	22
Courrier / Paula Provencher-Lambert	23

Photo de la page
couverture

PLAISIRS
MAGIQUES
EN ÉDEN
NORDIQUE

Core! professional
photo collection



Passera ...

passera pas ...

À ce moment où j'écris ces lignes, le mystère reste entier. On ne sait pas encore si le projet de loi sur l'équité salariale sera adopté ou s'il mourra au feuilleton. Un jour on se dit que c'est dans la poche, le lendemain, rien n'est certain. Des mineurs courent sur une démission possible de la ministre, si jamais son projet de loi ne passait, pas, puis elles sont démenties. Les opinions sont cristallisées : d'un côté, le patronat et les gens d'affaires en général, de l'autre, les groupes de femmes et les syndicats. Même les caricaturistes se mettent de la partie et ils ne partagent apparemment pas notre point de vue.

Je suis les péripéties de ce projet de loi avec beaucoup d'intérêt, il va sans dire, et je ne peux m'empêcher d'établir un parallèle avec la loi sur le partage du patrimoine familial, à l'époque où elle n'était encore qu'un projet, il y a de cela cinq ans. Quel tollé il avait soulevé ! Encore là, les groupes de femmes s'étaient retrouvés avec bien peu d'appui et de nombreux opposants. Et, pourtant, ce projet de loi fut adopté. Les femmes de tous les milieux s'étaient mobilisées, elles avaient téléphoné à leurs députés, aux ministres et même au Premier Ministre ! Nous étions de celles-là, vous vous souvenez ? Tant et si bien qu'un éditorialiste, au lendemain de l'adoption du projet de loi, avait écrit que celui-ci avait été adopté grâce au «puissant» lobby féministe !

J'imagine qu'on devrait pouvoir rééditer cet exploit. Quel beau cadeau de Noël ce serait pour les femmes de savoir qu'une première étape serait enfin franchie vers l'équité salariale. Le plus drôle de l'affaire, si on peut dire cela ainsi, c'est que toutes les intervenantes et intervenants, qu'ils soient pour ou qu'ils soient contre, s'entendent pour dire qu'il y a vraiment un problème d'iniquité envers les femmes. L'ennui c'est qu'on ne veut pas de solution... Certains ont même affirmé qu'il en coûterait 2,4 \$ milliards pour donner l'équité salariale. En somme, on préfère prendre cet argent dans la poche des femmes plutôt que dans celle des entreprises !

Bref, si on veut avoir gain de cause, il faudra nous occuper de nos affaires, comme d'habitude. Vous en connaissez beaucoup, vous, des cadeaux de Noël qui arrivent sous l'arbre sans qu'on ait fortement suggéré au Père de Noël de les apporter ? Moi non plus ! Alors, c'est décidé, le cadeau collectif demandé par les femmes cette année, c'est l'équité salariale !

Peut-être avez-vous des craintes ? Un cadeau de 2,4 \$ milliards, tout de même... Calmez bien vite vos inquiétudes en vous rappelant deux gains majeurs qu'ont fait les femmes. Le premier remonte à plus de 50 ans. Le droit de vote accordé aux femmes devait, selon ses opposants, dénaturer notre nature profonde; rien de tel n'est arrivé. Quant à la loi sur le patrimoine familial, elle devait ruiner les possédants; là encore, fausse alerte. Alors sortez votre papier et votre plus belle écriture, c'est le temps de préparer votre lettre au Père Noël.

Il Postino

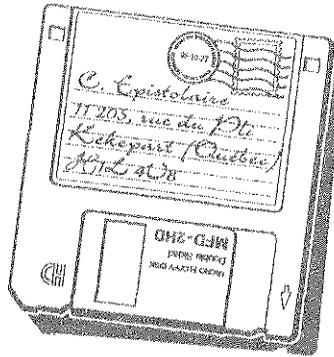
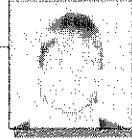
Les factrices et facteurs ne sont plus ce qu'ils étaient. Non pas que je mette en doute leur compétence par rapport à celle de leurs prédécesseurs et prédécesseurs. Non. C'est plutôt en raison de ce qu'ils transportent désormais dans leur sacoche que j'estime qu'ils ont changé.

Dans l'excellent film // *Postino di Nenida*, dont l'action se passe il y a plus de 40 ans, un facteur porte tous les jours à un poète exilé des dizaines et des dizaines de lettres que lui envoient des admiratrices que ses vers ont conquises. Une tâche dont le facteur s'acquitte vaillamment, dans une attitude empreinte de curiosité et de respect.

Encore aujourd'hui, les artistes les plus adulés du public peuvent anticiper un tel courrier. Mais pour le monde ordinaire comme vous et moi, les lettres, les « vraies », sont devenues une denrée rare. Un rapide inventaire clé ce que recèle habituellement votre boîte à lettres vous le confirmera.

Il y a d'abord les circulaires. Des tonnes de circulaires. Une paperasse insipide, impersonnelle, qui concerne tout le monde et personne à la fois. Pas besoin d'élaborer davantage sur le sujet. Vous savez ce que je veux dire. Il y a aussi, et ce n'est pas nécessairement mieux, des enveloppes qui vous sont personnellement adressées. Ce sont, plus souvent qu'autrement, des factures, des relevés d'institutions bancaires ou clés lettres de sollicitation diverses provenant de l'Association protectrice de ceci ou de la Ligue de défense de cela. De temps en temps, votre boîte se gonfle du dernier arrivage de votre magazine préféré (dont la revue Femmes d'ici, bien sûr). Enfin, si vous êtes chanceuse, vous recevez parfois une carte pour votre anniversaire, un faire-part de mariage ou de baptême, une carte postale. Et, pendant le temps des Fêtes, comme c'est actuellement le cas, quelques cartes de bons vœux pour la Nouvelle Année.

Mais de vraies lettres, affranchies avec de vrais timbres que l'on colle avec



sa langue, écrites entièrement à la main et qui, au lieu de vous demander quelque chose, vous donnent plutôt des nouvelles de votre monde, parents ou amis, point de trace. À quand remonte, en effet, la dernière que vous ayez reçue ? Je parierais fort que vous ne vous en souvenez plus ...

La dernière missive du genre à m'être passée entre les mains remonte au mois d'août 1995. Une belle et longue lettre de quatre pages, à l'écriture toute ronde, qui m'a été envoyée par une amie belge que je n'ai pas vue depuis maintenant 10 ans. Une lettre dans laquelle elle me parle de toute sa famille, de ses enfants, qui « grandissent trop vite » pour elle, de sa mère, qu'elle a dû se résoudre à placer dans un « home pour personnes âgées », de sa nièce, qui « courtise » depuis trois ans. Une lettre généreuse, qui a dû lui prendre un bon moment à écrire, et à laquelle elle a joint plusieurs photos. Une lettre précieuse, aussi, parce qu'elle relève d'un geste gratuit.

Nous n'écrivons plus, moi la première. Nous manquons de temps, il est vrai, mais l'exercice est aussi devenu beaucoup trop fastidieux. Nos doigts s'ankylosent, notre esprit engourdit, et quand, enfin, nous décidons que le moment est venu de donner signe de vie, nous préférons prendre le téléphone. Il faut bien admettre, tout de même, que cet engin diabolique comporte l'incommensurable avantage de permettre de véritables échanges en temps réel.

N'empêche. Le charme suranné des échanges épistolaires d'autrefois a toujours de quoi faire rêver. Et ce n'est pas le courrier électronique que s'adressent les internautes sur leurs écrans cathodiques qui remplacera le plaisir de relire et relire encore, jusqu'à l'ivresse, les plus beaux passages d'une lettre d'amour ...

30 ans
SONDAGE!

30 ans à éveiller chez les femmes une conscience féminine personnelle et collective, à soutenir leurs démarches d'autonomie, qu'elles soient au foyer ou en emploi extérieur.

De fait, l'AFEAS a 30 ans d'influence dans l'évolution clé la condition clé vie clés femmes. Influence dont elle peut se réclamer avec fierté.

En parcourant les résultats du sondage '*Que pensent les femmes des femmes*' paru dans la Gazette des femmes clé septembre-octobre 1996, une constatation m'a accrochée. Les femmes semblent envoyer le message suivant : « globalement, les luttes féministes n'ont pas livré la marchandise (équité, partage des tâches ...), mais moi personnellement je m'en sors ». Je me suis surprise à souhaiter un sondage pour connaître l'opinion des membres AFEAS sur le chemin parcouru par nos principaux dossiers et l'importance clé continuer à les promouvoir dans une solidarité de groupe.

Prenons par exemple les rapports égalitaires hommes-femmes; l'AFEAS y travaille avec ténacité depuis nombre d'années. Quelles améliorations avez-vous constatées ? Pour faciliter la réflexion mentionnons simplement les dossiers suivants : travailleuses au foyer, partage des tâches, conciliation travail/famille, reconnaissance du rôle parental, équité salariale... Dans le contexte social actuel, les gains sont-ils suffisants pour qu'individuellement on puisse aller de l'avant ? Y a-t-il danger clé recul ? Comment l'AFEAS doit-elle jouer son rôle social ?

30 ans... ça vaut la peine de se donner quelques minutes de réflexion pour poursuivre la route gaillardement. Et ce qui serait encore plus stimulant, serait de partager votre réflexion par une lettre au Courrier de Paula.

Marie-Faute Qodin

L'hiver est de nouveau à nos portes avec, se plaindront plusieurs, tout son cortège de désagréments. Comme personne n'y peut rien changer, mieux vaut en prendre son parti et chercher à en tirer avantage. Alors, plutôt que d'envier ceux et celles qui s'envoleront pour le sud au cours des prochaines semaines, pourquoi ne pas planifier vos prochaines sorties en fonction de ce que le Québec, cet Éden du nord, a de mieux à vous offrir ? De la randonnée en traîneau à chiens à l'observation des blanchons ou des caribous, en passant par l'initiation à la vie dans l'Arctique, le trappage et les nombreuses festivités hivernales, les possibilités sont multiples. De quoi profiter pleinement de la blanche saison et contribuer à la santé de l'économie québécoise.

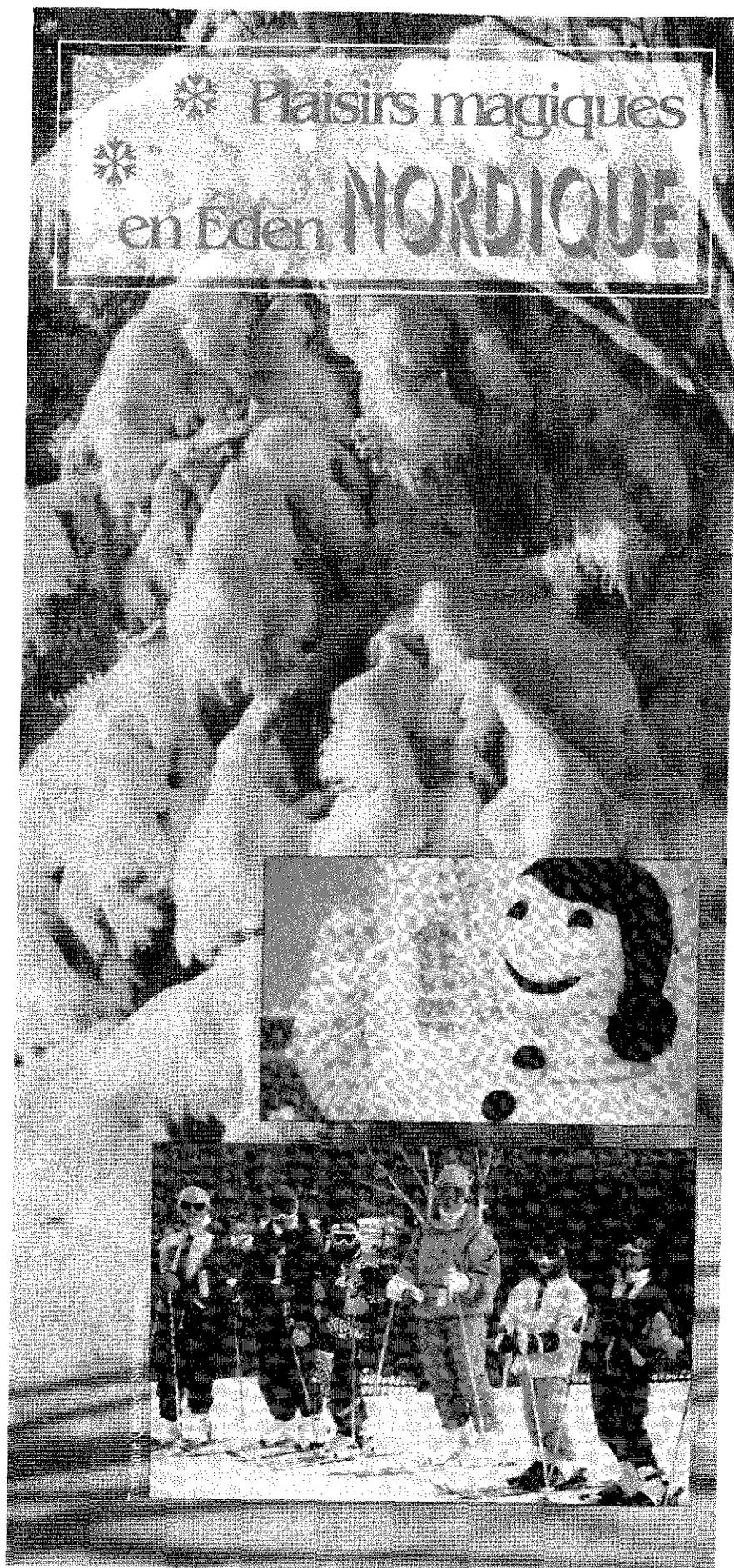
PAR HÉLÈNE LAPOINTE

Des activités vivifiantes

Doté d'une centaine de stations disséminées un peu partout sur son territoire, le Québec dispose de quelque 800 pistes de tous calibres accessibles aux adeptes du ski alpin. Quatre grands domaines skiables retiennent plus particulièrement l'attention. Il s'agit des Laurentides (qui possèdent, selon Tourisme Québec, «la plus importante concentration de stations de ski alpin et de pistes éclairées en Amérique du Nord»), de PEstrie, clé la région de Québec et de Charlevoix.

Pour celles qui aimeraient mettre un peu de piquant dans leur saison, le Manoir des Érables de Montmagny a préparé un forfait «héli-ski» qui, en plus de l'hébergement et des repas, comprend un aller-retour en hélicoptère jusqu'au Massif de la Petite-Rivière-Saint-François. L'appareil vous dépose au sommet de la montagne à 8h30 et revient vous chercher vers 15h30 pour une nouvelle traversée du fleuve Saint-Laurent.

Les fondeuses ne sont par ailleurs pas en reste puisqu'il existe des milliers de kilomètres de sentiers au Québec. Entretien, balisés et jalonnés de refuges, ces derniers constituent une source





Québec / Daniel Trudel



Tourisme Québec / Sylvain Majeau



Ci-dessus : Les concours et expositions de sculptures sur neige figurent au menu de plusieurs fêtes hivernales. En bas : Plaisir de la monoleige en Gaspésie. Page précédente : Le Carnaval de Québec, un événement d'envergure internationale qui attire de nombreux touristes chaque année (photo du haut); le Québec dispose de quelque 800 pistes de ski alpin, accessibles aux amateurs de tous calibres (photo du bas).

d'inépuisables découvertes. Ce sont les parcs de la Gatineau et de la Gaspésie, la Station Mont-Sainte-Anne, de même que la réserve faunique des Laurentides, qui abritent les réseaux les plus vastes. Enfin, pour ce qui est des événements d'envergure, la « KeskinacLaLoppet » (1⁴-1⁶ février) présente une occasion privilégiée de côtoyer, sur les sentiers de la Gatineau, quelque 2000 skieurs récréatifs et d'élite en provenance d'une vingtaine clé pays.

Inventée en 1922 par Joseph-Armand Bombardier, la motoneige constitue aujourd'hui beaucoup plus qu'un simple moyen de locomotion. Véhicule de divertissement utilisé par toute la famille, elle est dotée d'une mécanique puissante sur laquelle les amateurs de vitesse aiment bien s'en donner à coeur joie. Chef de file incontesté de ce sport de plus en plus populaire, le Québec compte près de 30 000 km de sentiers

balisés, une fois inclus les 9000 km du réseau Trans-Québec. Tous les services requis y sont accessibles : relais chauffés, carburant, restauration, hébergement, réparation et location.

La motoneige demeure indubitablement le meilleur moyen de découvrir l'immensité du territoire québécois et d'accéder à des paysages grandioses que de nouvelles chutes de neige renouvellent constamment. Que ce soit en Abitibi-Témiscamingue, région qui conserve encore le souvenir fascinant de l'époque de la ruée vers l'or, en Outaouais, dont la montagne du Diable réserve de fortes sensations aux plus audacieuses, ou dans le Bas Saint-Laurent, avec ses points de vue époustouffants sur le fleuve, les possibilités d'excursion sont infinies et les motoneigistes n'auront de cesse de multiplier les sorties pour étancher enfin leur soif d'évasion.

De quoi fêter tout l'hiver

Les carnivals, fêtes des neiges et autres festivités hivernales représentent une autre belle occasion de parcourir le Québec. En effet, ce n'est pas parce que le mercure reste confiné sous le point de congélation qu'il n'y a pas matière à se réjouir.

Plusieurs événements à caractère populaire sont également susceptibles de intéresser toute la famille. Il y a bien sûr le Carnaval de Québec (01 janvier -16 février), réputé comme étant le plus grand carnaval d'hiver au monde, avec ses défilés, son bain de neige et sa course de canots à glace. Il y a aussi le Carnaval-Souvenir de Chicoutimi (13-25 février), au cours duquel les activités à saveur historique sont à l'honneur; le Festival international de sculptures sur neige de Granby (31 janvier-9 février), qui reçoit des sculpteurs issus de 12 pays; le Festi-Glace (début février), à Juliette, ville que traverse la plus longue patinoire extérieure du Québec, aménagée sur la rivière l'Assomption; le Festival de la Pakwaun (30 janvier-2 février), à Maniwaki, ou un grand nombre d'activités viennent se greffer autour du réveil de la marmotte; la Fête des neiges (1er - 16 février), à Montréal; le Bal de neige (7-9, 14-16 et 21- 23 février), à Hull-Ottawa; et combien d'autres !

Un certain nombre de manifestations sont pour leur part davantage axées sur la compétition sportive. C'est le cas, notamment, du Grand Prix de Valcourt (12-16 février), que l'on dit être le plus grand rassemblement clé motoneigistes de la planète; de la Classique Optimiste de l'île aux Coucres (début février), première course de traîneaux à chiens en importance dans la province; du Tournoi international de hockey peewee de Québec (13-23 février); etc.

Exotisme garanti

Nul besoin d'aller à l'étranger pour faire des choses qui sortent de l'ordinaire. Plusieurs entreprises québécoises se spécialisent en effet clans le tourisme d'aventure et mettent sur pied des expéditions de « toutes natures » en « pleine nature » ! C'est ainsi que clés raids en traîneau à chiens, en motoneige ou en

ski de randonnée permettent, selon le cas, d'apprivoiser le pays des Naskapis, de suivre les traces des coureurs de bois, de se familiariser avec la culture autochtone, d'apprendre à trapper oti à construire un igloo. De son côté, l'escalade de glace comporte elle aussi des défis fort intéressants.

Les émules clé Brigitte Bardot préféreront sans doute l'observation des blanchons sur les banquises des îles-de-la-Madeleine. Chaque année, à la fin de l'hiver, les femelles des phoques du Groenland viennent y mettre bas. Des excursions en hélicoptère et safaris-photos sont alors organisés pour qui veut «tirer le portrait» de ces mammifères marins ou étudier leur mode de vie. Par ailleurs, les amoureuses de contrées sauvages, skis de fond aux pieds, prendront plaisir à pister le caribou à travers la taïga charlevoisienne du parc des Grands-Jardins.

Beaucoup plus «sociale», la pêche blanche, ou pêche sur la glace, est offerte sur de nombreux lacs et cours d'eau du Québec, notamment au Saguenay / Lac-Saint-Jean, en Gaspésie, en Abitibi-Témiscamingue et en Mauricie / Bois-Francs. Bien à l'abri de cabanes où règne une ambiance chaleureuse propice à la détente, les pêcheurs multiplient les prises de poissons variés : éperlan, môme, plie, turbot, sébaste, perchaude, truite, ..., sans oublier le célèbre poulamon, ou «petit poisson des chenaux», qui fait la renommée de Sainte-Anne-de-la-Pérade.

Une question de plaisir

C'est le plaisir qui devrait, avant tout, vous inciter à quitter vos intérieurs douillets pour partir à l'assaut de la belle province. Or, il se trouve que toutes les régions du Québec ont de quoi séduire les gens qui les visitent, même en hiver ! Alliant un accueil attentionné à un hébergement confortable et une cuisine de qualité, elles se font fortes, aussi, d'offrir des forfaits variés susceptibles de convenir à toutes les bourses. Que ce soit seule, en famille ou avec des amis, laissez-vous tenter par l'expérience d'un séjour de villégiature au Québec cet hiver. Vous ne le regretterez pas.



Tourisme Québec / Sylvain Majeau

Ci-dessus : Observation d'un blanchon aux Îles-de-la-Madeleine
En bas : La Station Mont-Sainte-Anne, l'un des bijoux du domaine skiable de la région de Québec.

Quelques chiffres

Selon Tourisme Québec, l'activité touristique a engendré des dépenses de l'ordre de 4,8 milliards \$ au Québec en 1994, supportant ainsi directement quelque 29 000 entreprises et près de 100 000 personnes en emploi.

Par ailleurs, bien qu'ils constituent eux-mêmes la plus importante clientèle touristique pour leur province, les Québécois et Québécoises continuent à dépenser plus d'argent à l'étranger que l'ensemble des touristes, toutes origines confondues, ne le font ici en retour. Ceci se traduit inévitablement par un déficit du compte des voyages du Québec, déficit qui s'est élevé à 560 millions \$ en 1995, dont 479 millions \$ pour les seuls mois de janvier, février et mars. Pour contrer cet écart important, la population du Québec devra chercher à voyager davantage chez elle, notamment pendant la saison hivernale.

Source: *Le tourisme au Québec en 1994. Une réalité économique importante. Gouvernement du Québec, avril 1996.*

Pour plus d'information

Pour vous aider à préparer vos prochaines vacances d'hiver, n'hésitez pas à entrer en communication avec Tourisme Québec au 1-800-363-7777 ou au 873-2015 pour les résidentes de Montréal et des environs. De la documentation, telle que les guides touristiques des différentes régions que vous comptez visiter et la carte-guide des sentiers de motoneige du Québec, pourra vous être envoyée gratuitement sur demande. Vous pouvez également vous adresser à l'association touristique de votre région ou, pour tout ce qui touche la motoneige, à la fédération des clubs de motoneigistes du Québec au (514) 252-3076.



Par Hélène
LARRÉTIE-MARTEL

«Voici, je viens vous
annoncer une bonne
nouvelle, qui sera une
grande joie pour tout le
peuple; il nous est né
aujourd'hui, dans la ville
de David, un Sauveur qui
est le
Christ Seigneur»
(Luc 1, 31-33)

Annoncer la bonne nouvelle

•xi" la fin de décembre, quand arrive la période de Noël, c'est l'occasion de se retrouver en famille avec ceux et celles que nous aimons. La frénésie qui s'empare de nous en cette période de l'année est mémorable. Tenter de cuisiner avec rapidité en voulant respecter les coutumes établies dans la famille. Faire les achats des fêtes entre d'autres activités. Jeter un dernier coup d'oeil sur les préparatifs en se redisant que l'an prochain on commencera plus tôt. S'émerveiller devant ce petit enfant qui nous rappelle la bonne nouvelle que l'espérance en un monde meilleur continue de nous habiter. Nous savons que Noël exerce sur nous des effets merveilleux et qu'il est l'occasion de s'arrêter quelques instants pour réfléchir à cette bonne nouvelle qui nous est donnée.

Nous avons souvenance à Noël qu'un Sauveur est né et que sa présence a le pouvoir de changer notre manière d'agir dans le monde, mais que faisons-nous de cette bonne nouvelle? Ce qui semble déplorable, c'est que les fruits de cette bonne nouvelle se font attendre dans la société et parfois dans nos vies. Il y a sûrement des virages à prendre dans l'annonce de cette bonne nouvelle et nous avons peur de les prendre.

J-& bonne nouvelle, c'est le rappel de l'espérance qui habite le coeur de l'être humain. L'espérance de transformer le monde dans lequel nous évoluons. Noël nous redit «que tout peut changer ce soir», que notre implication sociale, politique ou religieuse permet l'éclosion d'une justice dans un monde souvent sans

pitié pour les plus démunis de notre société.

Le rappel de cette bonne nouvelle suscite à notre esprit, surtout en ce temps de Noël, des réalités que nous aimerions parfois balayer du revers de la main.

Combien de familles, en cette année 96, n'auront pour tout partage, le soir de Noël, que le panier de provisions ou les jouets donnés par le service d'entraide du milieu?

Combien d'hommes, de femmes et de jeunes se retrouveront avec l'étiquette de chômeur ou d'assisté social, soit pour une première année ou pour une dixième fois dans leur vie. Situations que plusieurs subissent en se sentant dépouillés de leur dignité en tant que personne humaine.

liens aussi aux familles monoparentales ou biparentales qui se sentent aspirées par la spirale de la pauvreté en n'ayant aucun contrôle sur la situation puisqu'ils n'ont aucun pouvoir sur les leviers économiques qui régissent notre société et le monde du travail.

La bonne nouvelle, en cette nuit de Noël, nous rappelle donc la nécessaire solidarité avec les plus démunis de notre société. Il est essentiel de passer de la parole aux actes. La bonne nouvelle s'incarne dans l'action sociale, elle s'inscrit au coeur même de notre réalité en tant que personne.

Pourrions-nous souhaiter que l'effet de la bonne nouvelle, en cette nuit de Noël, soit de nous engager à consacrer du temps de façon à éliminer la pauvreté de notre milieu?

Joyeux Noël!

Vœux du Temps des Fêtes

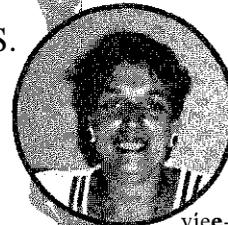
À vous toutes membres AfHAS, paix et joie à Noël!
Que la magie de cette saison féerique se poursuive
tout au long de l'année 1997 en vous comblant d'amitié, de
solidarité et de satisfaction dans votre vécu au sein de l'AFEAS.

Les membres du conseil exécutif provincial

Huguette Labrecque-Marcoux,
présidente



Maric-Paule (iodin),
vice-présidente



Johnne Fecteau,
vice-présidente



Raymonde Bouchard,
conseillère



Lyclia Turcotte,
conseillère



Rita René,
conseillère

À chaque numéro de la revue Femmes d'ici nous pensons à vous. Nous
voulons vous intéresser, vous renseigner, vous charmer. Avec la venue du
Temps des Fêtes, nos pensées vous accompagnent avec encore plus d'intensité.
Nous vous souhaitons un cœur d'enfant pour profiter des joies simples; elles sont
souvent les plus belles. Nous vous souhaitons un cœur léger pour vivre dans
l'harmonie et la paix. Nous vous souhaitons un cœur enthousiaste pour mener à
bien tous vos projets. Enfin, comme dans le bon vieux temps, nous vous
souhaitons bonheur, santé, prospérité et, pourquoi pas, le paradis à la fin de vos
jours !

L'équipe de la revue Femmes d'ici



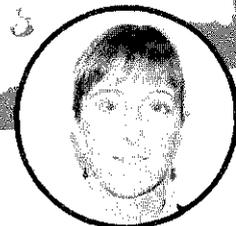
Christine Marlon,
rédactrice en chef



Marie-Paule Godin,
rédactrice et représentante du c. e.



Maryse Sylvain,
rédactrice



Hélène Lapointe,
rédactrice

de fil en aiguille



Rita René
conseillère provinciale

La veut qu'à l'arrivée d'une nouvelle au conseil exécutif provincial, nous fissions son portrait pour la présenter à toutes les membres et mieux la faire connaître. Pour la je débute par les d'une chanson : «Nous à Toronto en moto». Vous connaissez ces mots chantés par Trenet? Ils conviennent parfaitement bien à Rita René. Cette Drummondvilloise est ou presque, en motocyclette, même au de l'AFEAS à Chicoutimi.

PAR PAULA PROVENCHER-LAMBERT

Aurions-nous élu une «motarde» à l'exécutif? Non, pas nécessairement, mais elle aime beaucoup voyager. Cela viendrait-il du fait que lorsque sa mère était enceinte d'elle, la famille Thivierge a déménagé avec ses neuf garçons et filles de Drummondville à St-Bonaventure, où Rita est venue au monde, et après à St-Guillaume ou un autre bébé s'est ajouté pour un total de 11 enfants? Elle a toujours un voyage en tête. Elle pense aller au Pérou prochainement, rendre visite à son oncle missionnaire. La chanceuse!

Si elle aime partir à l'aventure, elle aime aussi travailler. Couturière de métier, elle s'est tournée maintenant vers le tissage et expose régulièrement nappes, tabliers, centres de table en lin et les vend au public. Ces articles sont sobres et de bon goût. C'est une femme d'affaires à sa façon, les chiffres ne lui font pas peur. Il faut la voir aller avec le Service d'entraide de la région : deux plus deux ça fait quatre, un point c'est tout!

Son amour du travail sert bien l'AFEAS. I

Au début de son implication, elle était prudente, prenant le temps de connaître, de voir, de se faire une place. Cependant, une fois qu'elle eut pris confiance en elle, et surtout après qu'elle eut mieux connu l'association et les femmes qui en faisaient partie, elle est devenue cheffe clé file et une membre sur qui on peut compter.

Rita est toujours disponible pour donner un coup de main, que ce soit au comité «Art et culture», son «chapeau fort» ou pour les autres tâches à accomplir, si bien qu'elle devient vite indispensable.

J'ai appris dernièrement qu'elle était chanteuse à l'occasion dans un orchestre lorsqu'elle était jeune fille. Comme elle s'est mariée à 18 ans, sa carrière d'artiste a été de courte durée. Elle chantait du Pétula Clark pour faire rêver et *L'incendie à Rio* pour faire danser. Il faudra penser à elle pour entonner la chanson thème de l'AFEAS lors des réunions officielles. On ne saurait se priver d'un aussi I

grand talent. Au plaisir de vous entendre madame!

Puis on doit vous prévenir que quand Rita sort, toute la famille sort. Par exemple, elle n'a vendu 22 billets pour le souper dansant du 30^e anniversaire de la région Centre du Québec. Donc, faites de la place si vous invitez Rita, elle ne sera probablement pas seule.

Sa fille nous confiait dernièrement que sa mère est une excellente cuisinière, sauf que parfois elle est distraite. Ainsi a-t-elle déjà préparé une bonne tarte au Corn Flake, mais salée. C'est pas une grosse erreur de mélanger le sel et le sucre, excepté que c'est surprenant au goût...

Un autre fait très intéressant à savoir, c'est que son mari, Normand, est un vrai p'tit Jean-Marc Chaput. Aussitôt qu'un poste est proposé à sa femme et qu'elle lui demande : «Je ne sais pas si je devrais accepter», à peine a-t-elle fini sa phrase qu'elle entend : «Va-y t'é capable!». Il l'encourage continuellement, l'accompagne dans ses sorties et son appui est inconditionnel. Ces propos doivent faire l'envie de beaucoup de femmes!

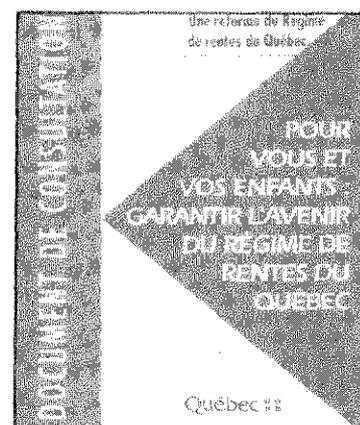
Rita est une amie fidèle. C'est une femme simple, dévouée, discrète et très méthodique. Elle est maman de trois filles : Raymonde, Normande et Guylaine, et grand-maman de six petits enfants. C'est une femme qui poursuit son chemin et va droit au but. Elle est au bon endroit au bon moment et, une fois engagée, elle ne déroge pas de sa mission. Pas «d'entourloupette», on a telle chose à faire et on le fait.

De fil en aiguille, je vous ai parlé de notre nouvelle conseillère. Il y en aurait encore beaucoup à raconter. Comme le fait qu'elle danse très bien la Samba et le Cha Cha, qu'elle a délaissé tranquillement la moto pour s'occuper exclusivement de l'AFEAS, du tissage et faire du bénévolat au Festival mondial du folklore de Drummondville. Mais je vous laisse la chance de la découvrir au fur et à mesure de ses actions. Vous apprendrez comme nous, ses amies, à la connaître et à l'aimer. Bon succès Rita dans tes nouvelles fonctions, nos regards te suivent!

La situation économique et sociale pousse les gouvernements à repenser leurs programmes de sécurité de revenu à la retraite. Pour le gouvernement fédéral, les réformes touchent le Régime de Pension du Canada et la Sécurité de la vieillesse, le supplément de revenu garanti et l'allocation à la conjointe et au conjoint. Pour le gouvernement du Québec, c'est le Régime de Rentes du Québec qui est sur la sellette. Les changements qui s'annoncent, influenceront l'autonomie financière des femmes à l'heure de la retraite, et ce n'est pas sans inquiéter l'AFEAS,

L'ACTION À L'AFEAS ...

connaît pas ?



PAR LISE TREMBLAY

L'AFEAS a présenté un mémoire lors de la consultation sur la réforme du Régime des rentes du Québec (RRQ). Mais au fait, comment s'y prend-on pour élaborer un mémoire? Un mémoire est un écrit destiné à exposer et à soutenir les positions d'un organisme; il représente la pensée du groupe ou ses demandes par rapport à une consultation spécifique. C'est un excellent moyen pour exprimer nos points de vue sur les dossiers de condition féminine importants.

S'appropriier le sujet

Pour le dossier plus « technique » des pensions, un comité provincial fut formé, avec pour mandat d'étudier les documents de consultation des gouvernements, de revoir les positions antérieures de l'AFEAS et d'en faire l'inventaire, d'élaborer de nouvelles propositions pour le conseil d'administration provincial, lesquelles, une fois adoptées, deviendront les grandes lignes du mémoire.

Prendre position

Une fois les propositions adoptées par le conseil d'administration provincial, elles sont soumises au vote des déléguées lors du congrès. Afin de faciliter l'étude en atelier, une période d'information est dirigée par Madame Ruth Rose, économiste et professeure à l'UQAM. Les principes défendus par l'AFEAS sont confirmés : reconnaissance du travail au foyer, lutte à la pauvreté, équité. Les déléguées viennent d'écrire les bases du mémoire.

J'ai la responsabilité de rédiger le mémoire et de développer l'argumentation qui s'y rattache. Soulignons que plusieurs groupes féminins faisant partie du groupe des Treize ont appuyé le mémoire.

Défendre nos positions.

Le mémoire est adressé à la commission consultative sur la réforme du R.R.Q. qui nous convoque en audition. À ce moment-là, nous présentons nos recommandations et développons l'argumentation en faisant ressortir les aspects plus spécifiques aux femmes. Mesdames Huguette Labrecque-Marcoux, présidente provinciale, Marie-Paule Godin, 1ère vice-présidente, Lise Tremblay, responsable au plan d'action, et Ruth Rose, personne ressource, parlaient en votre nom.

À vous de jouer!

Le mémoire fait partie du recueil des résolutions 1996 et est adressé à toutes les AFEAS locales; à vous d'en faire la lecture et la promotion à l'intérieur de vos groupes respectifs. Il est essentiel que les membres soient informés des actions de l'AFEAS. On a tendance à passer sous silence cette forme de visibilité de l'AFEAS! À vous d'y voir!

Les bases du mémoire

L'AFEAS réaffirme la nécessité pour le gouvernement de conserver le programme public de protection à la retraite, ainsi que les acquis actuels du R.R.Q. : l'âge de la retraite à 65 ans, le taux de remplace-

ment du salaire à 25%, les mesures de retranchement et l'indexation des prestations.

Les recommandations du mémoire se rattachent à notre demande longtemps répétée de l'intégration des travailleuses et travailleurs au foyer au R.R.Q. Étant bien conscientes qu'il est difficile d'espérer la réalisation de cette demande dans le climat économique actuel, nous présentons d'autres mesures favorisant une forme de reconnaissance du travail invisible des femmes : mesures de retranchement ou d'inclusion pour les années réservées à l'éducation des enfants ou aux soins aux personnes en perte d'autonomie, amélioration de la rente de conjointe survivante et celle d'invalidité.

Enfin, nous demandons au gouvernement du Québec de s'engager dans une démarche d'analyse comparative de l'impact de ses politiques sur les deux sexes. Quand on prévoit des changements aussi importants, ne faudrait-il pas les évaluer en comparant les incidences sur les femmes et les hommes !

Ce mémoire résume les positions de l'AFEAS sur un dossier important de la condition féminine; c'est pourquoi, il devrait être à la portée de toutes les membres afin qu'elles puissent le lire et connaître les revendications de leur association. Nous l'avons bâti ensemble, à partir de nos prises de position dans nos congrès, il a été défendu au niveau provincial, il est entre vos mains et ne doit pas rester sur les tablettes ... m

Ostéoporose

histoire d'OS

Quel choc ce serait pour Marie-France si, aujourd'hui, elle avait une vision de son propre vieillissement! Femme enjouée, elle est toujours occupée par mille projets et rayonne de santé...

Pourtant, dans dix ans, elle subira une première fracture du poignet, bêtement, en glissant sur le gazon humide de son terrain, un beau matin d'automne. Quelques années s'écouleront. Presqu'imperceptiblement, elle perdra sa belle prestance, se tassera. Elle aura de plus en plus souvent mal au dos. Puis, elle subira une nouvelle fracture et le diagnostic tombera: ostéoporose avancée. Suivront d'autres fractures et l'abandon progressive de toutes les activités auxquelles elle tient tant. Marie-France finira ses jours complètement immobilisée, incapable de soulever sa petite-fille dans ses bras...

Des chiffres

- 1,4 millions de Canadiennes et de Canadiens souffrent d'ostéoporose.
- 70% des personnes atteintes sont des femmes.
- 1 femme sur 4 (25%) est atteinte après 50 ans et 1 homme sur 8 (12,5%) le sera au même âge.
- À 65 ans, 75% des femmes et 33% des hommes sont sérieusement touchés.
- 75% des victimes d'accidents dus à l'ostéoporose souffrent d'incapacité permanente et 20% meurent des suites d'une fracture.

PAR MICHELLE HOULE-OUELLET

L'ostéoporose, ce qu'elle est

Le mot ostéoporose signifie os poreux. C'est une maladie qui, pendant longtemps, ne cause aucun symptôme perceptible. Elle s'installe sournoisement, au fur et à mesure que la masse osseuse diminue. Même la radiographie ne pourra la déceler, à moins qu'une perte d'au moins 30% de cette masse n'ait été subie. Ce n'est que parvenue à un stade avancé que, finalement, on pourra en reconnaître les signes.

Les répercussions de la maladie

Les déformations

L'ostéoporose entraînera des déformations comme la «bosse de bison» ou «dedouairière», des courbures, des épaules voûtées, provoquant une réduction de la taille pouvant aller de trois à sept pouces. Parfois, quand la maladie sera assez avancée, la douleur sera au rendez-vous, le plus souvent dans la partie inférieure du dos.

Les fractures

Les os deviendront fragiles et cassants comme du verre. C'est ce qui

occasionnera divers types de fractures. Celles du poignet surviendront les premières, dans la cinquantaine. Les fractures vertébrales, produites par tassement des vertèbres, se produiront dans la cinquantaine et la soixantaine. C'est plus tardivement que les fractures de la hanche seront fréquentes. La moitié des personnes touchées auront plus de 80 ans et requerront, une fois sur cinq, des soins de longue durée dans un centre d'accueil. Cinquante pour cent d'entre elles deviendront invalides de manière définitive et 20% mourront dans l'année qui suit. L'ostéoporose est une des principales causes d'invalidité et de perte d'autonomie des personnes âgées.

Les séquelles physiques et psychologiques

Les fractures entraîneront une perte de mobilité, empêchant les personnes atteintes de vaquer à leurs occupations quotidiennes. Elles deviendront dépendantes de leur entourage. L'ostéoporose provoquera également des séquelles psychologiques liées à la détérioration de leur qualité de vie, à leur angoisse de subir de nouvelles fractures et de voir leur état s'aggraver progressivement.

Les répercussions sociales

Les conséquences ne sont pas réservées aux seules victimes de la maladie et à leurs proches. Toute la société en supporte le fardeau. Amputée de ressources précieuses et privée de nombreuses journées de travail perdues, c'est toute la population qui assume les coûts médicaux générés par l'ostéoporose.

Évaluer ces coûts n'est d'ailleurs pas facile. Il faut en effet inclure dans ces calculs les soins hospitaliers aigus, ceux de clinique externe, les soins de longue durée à domicile ou dans un centre d'hébergement, le suivi post-hospitalisation, le coût des médicaments, des traitements en physiothérapie.

La prévention

Un avenir ostéoporotique n'est pas inéluctable pour Marie-France, ni pour personne d'entre nous! La prévention de l'ostéoporose est à la portée de toutes!

Des auteurs posent d'ailleurs des bétons aux statistiques actuelles véhiculées sur l'ostéoporose (1 femme sur 4 en serait atteinte) qui s'appuieraient sur

des données portant sur des populations de femmes maintenant âgées, dont le mode de vie a pu différer grandement de celui des femmes d'aujourd'hui.

Un apport en calcium adéquat et de l'exercice quotidien peuvent aider à prévenir l'ostéoporose. Les jeunes doivent être convaincus de l'importance de se constituer une banque osseuse à toute épreuve, le meilleur rempart contre l'ostéoporose.

La consommation de calcium

La consommation quotidienne de calcium est donc indispensable. Durant l'enfance et l'adolescence, elle permet de bâtir une ossature solide. Après l'arrêt de la croissance, elle contribuera à préserver la masse osseuse. En effet, l'organisme requiert du calcium pour son fonctionnement. Si l'apport extérieur est insuffisant, il puisera à même les os la quantité dont il a besoin, les affaiblissant et prédisposant ainsi à l'ostéoporose.

Les meilleures sources de calcium sont les produits laitiers, sous toutes formes: lait, fromage, yogourt, crème glacée. D'autres aliments en contiennent aussi comme le saumon, les sardines, certains légumes. À défaut d'un apport quotidien suffisant, entre 700 à 1000 mg par jour (les besoins variant selon l'âge, le sexe, la stature) il est recommandé de combler les lacunes quotidiennes par des suppléments. Consultez le médecin ou le pharmacien sera utile pour effectuer un choix judicieux parmi les produits offerts sur le marché.

L'exercice

Plusieurs études ont démontré le rôle de l'activité physique dans la prévention de l'ostéoporose. Une d'entre elles a été effectuée aux États-Unis, durant l'été 1988, auprès de femmes postmenopausées. Elle a démontré une augmentation de 5,2% de la masse osseuse des vertèbres lombaires chez les femmes qui se sont prêtées à trois séances d'exercices (marche, jogging, montée des escaliers) de 50 à 60 minutes par semaine. Au terme de cette étude, un groupe témoin, non soumis aux exercices, avait subi une perte osseuse de 1,4%.

Ce sont les exercices avec impact au sol, ceux qui exigent que le corps sup-

porte son poids, qui sont les meilleurs: marche, patinage, course, tennis, danse, etc. Un programme d'exercices doit commencer progressivement et devrait être fait 3 à 4 fois par semaine ou à tous les 2 jours.

Arrêter l'ostéoporose

S'il est normal qu'avec le vieillissement la masse osseuse diminue quelque peu, l'ostéoporose n'est pas inévitable. La recherche permettra un jour de mieux comprendre cette maladie qui fait partie du bagage socio-démogra-

phique des Nord-américaines que nous sommes.

Mais dès à présent, pour Marie-France et pour nous toutes, la prévention est à notre portée, le plus tôt possible, quel que soit notre âge. Arrêtons l'ostéoporose avant qu'elle ne nous empêche de nous déplacer, clé faire nos courses, de visiter nos amis, de jardiner, en un mot, de profiter des joies quotidiennes de la vie!

(1) Merck Frosst, *Ostéoforum*, vol. 1, no 3, décembre 1995.

(2) *Ibid* (1)

Vérifiez vos habitudes de vie ⁽¹⁾

1. Manquez-vous d'exercices?
 2. Votre régime alimentaire est-il riche en sel ou en protéines?
 - j. Fumez-vous?
 4. Êtes-vous à l'âge de la ménopause ou avez-vous passé cette étape au cours des 5 à 7 dernières années?
 5. Prenez-vous des médicaments qui pourraient causer l'ostéoporose?
- Les réponses OUI signalent un risque d'ostéoporose. Pensez à consulter votre médecin.

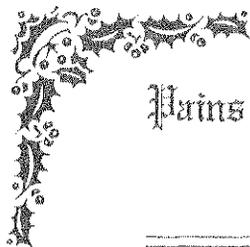
Vérifiez vos antécédents personnels ⁽²⁾

1. Y a-t-il une personne dans votre famille qui souffre d'ostéoporose?
 2. Êtes-vous d'origine caucasienne ou asiatique?
 3. Êtes-vous mince ou avez-vous une ossature délicate?
 4. Avez-vous déjà cessé d'être menstruée à cause d'un entraînement sportif très intensif ou d'une diète sévère?
 5. Votre régime alimentaire est-il pauvre en calcium depuis l'enfance?
- Les réponses OUI signalent un risque d'ostéoporose. Pensez à consulter votre médecin.

Les coûts de l'ostéoporose

Au Canada on situe entre 400 et 600 millions de dollars les coûts entraînés par l'ostéoporose. Ce sont plus de 25 000 fractures de la hanche qui sont dénombrées, chaque année.

Dans un contexte de ressources financières publiques à la baisse et d'une croissance de la population des personnes âgées, les difficultés posées par les maladies liées au vieillissement comme l'ostéoporose posent un défi de taille aux gouvernements. La prévention devient une préoccupation qui s'impose!



Pains de Noël et de l'Épiphanie



Pains de fantaisie à l'occasion de la célébration des Fêtes, le pain d'épice et la galette des Rois font partie de notre folklore ; c'est une tradition qui fait la joie des petits et des grands.

Qu'on se rappelle Hansel et Gretel, l'histoire des enfants capturés par une sorcière qui habitait une maison en pain d'épice ! Originaires des pays du Nord et de l'Est de l'Europe, le pain d'épice connaît de nombreuses variantes selon les régions ; c'est parfois un pain lourd qui contient des fruits confits et des amandes effilées. Celui que nous proposons est un pain d'épice de levure à gâteau ; on peut en faire des bonshommes décorés de glaçages multicolores.

INGRÉDIENTS

250 ml (1 tasse)	miel liquide
225 g (2 tasses)	farine tout-usage
30 g (2 c à soupe)	sucre
1 c à café	levure à gâteau
1/4 c à café	bicarbonate de soude
30 g (1 c à soupe)	amandes en poudre
1 c à café	gingembre
2 c à café	graines de fenouil
1/2 c à café	cannelle
1 c à café	clou de girofle moulu
le zeste râpé d'une demi-orange	
le zeste râpé d'un demi-citron	

CONFECTION

Mettre la farine dans un bol creux et verser le miel liquide. Mélanger avec une cuillère de bois. Couvrir et laisser reposer 1 h pour que la farine absorbe le miel.

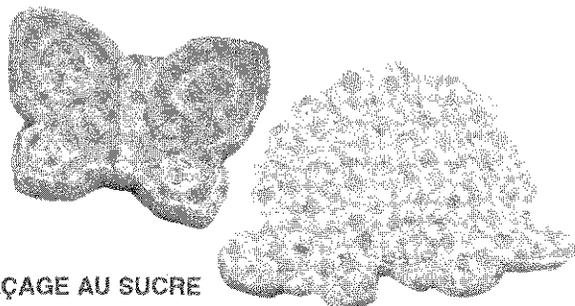
Faire chauffer le four à 350°.

Ajouter les autres ingrédients dans la farine. Mélanger vigoureusement pour former une pâte homogène et légèrement collante.

Déposer sur une planche enfarinée et pétrir de 5 à 10 min. Ajouter de la farine avec les mains jusqu'à l'obtention d'une pâte qui peut être étendue avec le rouleau à pâte. Avec un couteau ou un emporte-pièce, découper des motifs variés ou des petits bonshommes, les placer sur une tôle à biscuits largement graissée et cuire de 10 à 15 minutes. Surveiller la cuisson pour ne pas les laisser brûler.

Sortir du four, attendre quelques minutes et placer les bonshommes sur une grille ou une planche jusqu'à ce qu'ils soient refroidis. Ils sont prêts à décorer.

Le pain d'épice



GLAÇAGE AU SUCRE

Mélanger du sucre à glacer et de l'eau, ajouter un colorant alimentaire (au goût) et décorer les pains d'épice avec une douille tabulaire ou une poche à douille.

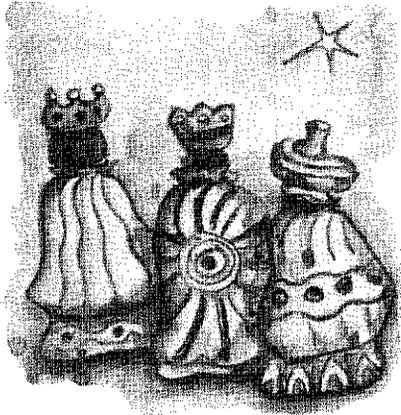
Truc : un sac de lait vide fera l'affaire. Couper la base entièrement et découper l'un des coins supérieurs en biseau (petite ouverture) ; bien laver et sécher le sac, y introduire la glace, tenir l'extrémité pliée en deux et travailler comme avec une poche à douille.



Aide-mémoire à conserver !

ÉQUIVALENCE DES MESURES MÉTRIQUES

Beurre	10 grammes	2 1/4 c à thé
Cacao	10g	3 1/2 c à thé
Cassonade	100g	2/3 tasse
Farine (blé entier)	100g	3/4 tasse
Farine à pâtisserie	100g	1 tasse
Farine tout-usage	100g	3/4 tasse
Fécule de maïs	10g	1 c à soupe
Farine d'avoine	100g	1 1/3 tasse
Gélatine	10g	1 c à soupe
Graisse	100g	1/2 tasse
Riz	100g	3/8 tasse
Sucre	100g	1/2 tasse
Sucre à glacer	100g	1 1/8 tasse



Qui n'a jamais désiré trouver le pois ou la fève de la fameuse galette des **Rois** ? Ne sommes-nous pas fascinées, par ces personnages mystérieux, couronnés et richement vêtus, qui s'agenouillent devant le plus Humble pour lui offrir de l'or, de l'encens et de la myrrhe. En souvenir mages, Gaspard, Melchior et Balthazar, Sa galette **Rois** est une tradition ; dérivée du pain sans levain, elle est facile à confectionner et rappelle un évènement merveilleux.

INGRÉDIENTS

250 gr (2 tasses)	farine tout-usage
150 gr (3/4 tasse)	beurre ramolli
1/2 c à café	sel fin
un peu d'eau (environ 1/2 verre) ¹	

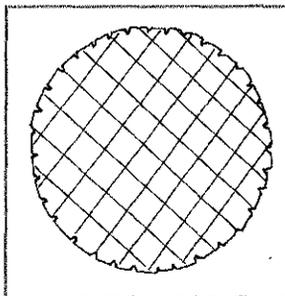
CONFECTION

Mélanger le tout, du bout des doigts, rapidement, dans un plat creux. La pâte ne doit pas être homogène. Mettre la boule de pâte dans une serviette propre et attendre 1h.

Étaler la pâte au rouleau, sur une planche enfarinée, jusqu'à ce qu'elle atteigne 1 cm (1/2 po) d'épaisseur environ. Plier la pâte en 3, dans un premier sens ; plier une seconde fois en 3, dans le sens perpendiculaire à la première pliure. Couvrir avec la serviette et attendre un quart d'heure, pour laisser à la pâte le temps de reposer.

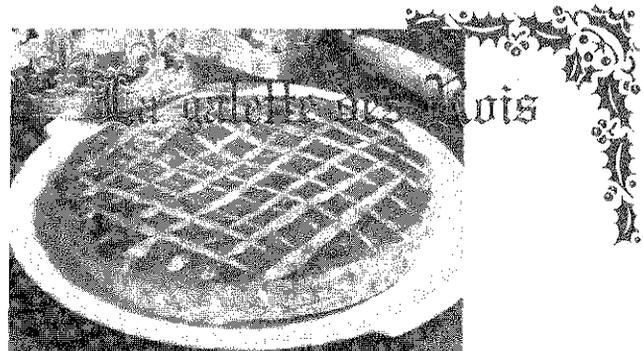
Étaler la pâte une seconde fois, plier encore 3 fois dans un sens et 3 fois dans l'autre. Couvrir et attendre 20 minutes.

Étaler de nouveau la pâte jusqu'à 1 cm (1/2 po) d'épaisseur. Découper un disque au moyen d'un couteau, enfoncer le pois et la fève, retourner le disque et le placer sur une tôle à biscuit légèrement mouillée



avec un pinceau. Sur le dessus, dessiner des losanges à l'aide d'un couteau pointu. Avec une aiguille, percer la pâte de part en part, en perforant un peu partout. Tout autour, inciser profondément la bordure de la

¹ L'apport d'eau est approximatif et dépend de la qualité de la farine ; si elle absorbe rapidement toute la quantité, il faut en ajouter un peu.

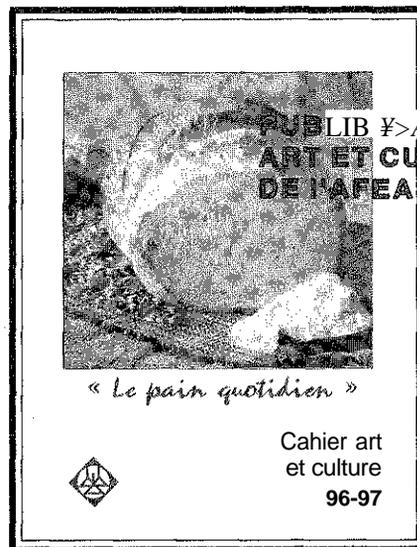


galette, pour l'empêcher de trop gonfler. Badigeonner le dessus avec un jaune d'oeuf et cuire à four chaud (330 à 375°) de 20 à 25 minutes.

La galette se sert chaude ; l'intérieur doit être légèrement moelleux au milieu.

Facultatif : à la sortie du four, la galette peut être badigeonnée de miel fondu ou de confiture.

Louise Lippe Chaudron



Autres sources

TOM JAINE : 50 recettes de pain ; 1995, GrtJnd, 119 p., illustrations en couleur,
 ERNEST PASQUET : *La pâtisserie familiale* ; 1974, Paris, Flammarion, 213 p., illustrations en couleur.
 JEHANE BENOIT : *Encyclopédie de la cuisine canadienne* ; 1963, Montréal, Messageries du Saint-Laurent, 1052 p., illustrations noir et blanc.



Les membres du Conseil d'administration (novembre 1996) du CL SC Olivier-Guimond M. Daniel Flibotte, vice-président, Mme Francine Mercure, présidente, Mme Renée Audy, directrice générale, M. Pierre Dugas, Mme Suzanne Girard, Mme Germaine Poisson, Mme Jocelyne Tremblay, Mme Pierrette Faquin, Mme France Picard, M. Pierre Meehan, M. Pierre Cloutier.

Présence accrue des femmes au sein des instances décisionnelles

PAR HÉLÈNE LAPOME

Ce n'est pourtant qu'en prenant part aux décisions que l'on peut réellement espérer influencer le cours des choses. Les bouleversements que connaît actuellement le système de santé au Québec résultent des choix effectués par plusieurs instances et ce, à des paliers divers. Ainsi, c'est le ministère de la Santé et des Services sociaux qui détermine les grandes orientations et politiques de son secteur, dont le virage ambulatoire et la nouvelle assurance-médicaments sont issus, et qui répartit les ressources entre les régions. Mais ce sont ces dernières, dans le cadre des régies régionales mises en place en 1992, qui planifient l'organisation des services sur leur territoire et qui décident, par exemple, du maintien ou du changement de vocation de tel ou tel établissement.

Le terme établissement désigne habituellement les centres hospitaliers, les centres d'hébergement et de soins de longue durée, les centres locaux de services sociaux (CLSC), les centres de réadaptation, ainsi que les centres de protection de l'enfance et de la jeunesse. En

septembre dernier, le Québec dénombrait 523 de ces établissements dont la direction était assumée par 436 conseils d'administration. Ceux-ci gèrent des programmes qui nécessitent des budgets annuels de l'ordre de plus de 8,5 milliards », soit presque 65 % de l'enveloppe québécoise disponible dans ce secteur d'activité!

De leur côté, les régies régionales de la santé et des services sociaux constituent, selon le ministère, «les maîtres d'oeuvre de la planification et de l'organisation des services sur leur territoire». Comme le spécifie la Loi 120, elles ont comme principales fonctions : de fixer les priorités de santé et de bien-être en fonction des besoins de la population de leur région; de préparer les plans régionaux d'organisation des services; d'accorder les budgets aux établissements, de même que les subventions aux organismes communautaires et aux ressources privées accréditées; de veiller à une gestion économique efficiente des ressources, tant humaines que matérielles et financières; de voir à ce que la population

C'est un lieu commun que de dire que femmes et pouvoir ne sont pas deux mots qui s'associent naturellement l'un à l'autre. Malgré tous les efforts qui sont déployés pour augmenter leur représentativité dans les structures où s'exerce le pouvoir, les femmes demeurent encore plutôt timides. Le milieu de la santé et des services sociaux ne fait malheureusement pas exception à la règle. En effet, bien qu'elles représentent 51,3% de la population, les Québécoises n'occupaient que 39,3% des fonctions électives du réseau en juin 1994, ce qui constitue un déséquilibre évident par rapport à leur poids démographique.

participe aux décisions qui la concernent et que les droits des usagers et usagères soient respectés.

Place aux citoyens et citoyennes

En vigueur depuis le mois d'août 1991, la nouvelle Loi sur les services de santé et les services sociaux (Loi 120) accorde une place beaucoup plus grande aux citoyens et citoyennes, en tant que consommateurs, tout d'abord, mais également comme décideurs.

Dans ce contexte de décentralisation administrative, et compte tenu de la situation économique et sociale qui prévaut actuellement au Québec, il s'avère essentiel pour les femmes d'occuper toute la place qui leur revient au sein des conseils d'administration des établissements publics et des régies régionales. Vice-présidente de la Régie de Québec, Mme Francine Gagnon rappelle que les femmes, qui sont elles-mêmes de grandes consommatrices de soins de santé, doivent également veiller au bien-être de leur famille, ainsi qu'à celui de leurs parents qui vieillissent. «Il est donc important

Représentation des femmes au sein des instances décisionnelles du Réseau de la santé et des services sociaux

(en date du de juin 1994)

Centres locaux de services communautaires (CLSG)	49,9 %
Centres d'hébergement et de soins de longue durée	41,2 %
Centre de protection de l'enfance et de la jeunesse; centres de réadaptation pour jeunes en difficulté d'adaptation; centres de réadaptation pour mères en difficulté d'adaptation	36,6 %
Centres hospitaliers	35,0 %
Centres de réadaptation pour personnes présentant une déficience intellectuelle, auditive, visuelle ou motrice; centres de réadaptation pour personnes alcooliques et autres toxicomanes	34,9 %
Régies régionales de la santé et des services sociaux	33,1 %

Source: Ministère de la Santé et des Services sociaux

qu'elles se retrouvent là où les décisions se prennent, car ces dernières risquent de les affecter directement», poursuit-elle.

Comme le dit si bien la maxime, «on n'est jamais aussi bien servi que par soi-même». Dès lors, les femmes restent encore les mieux placées pour exprimer leurs besoins et s'assurer que l'on prenne en considération leur problématique particulière, ainsi que leur vision de la société, dans la planification des services socio-sanitaires québécois.

Élections en cours

Le renouvellement des conseils d'administration des établissements et des régies régionales ne s'effectue qu'une fois tous les trois ans. Or, la formation de nouveaux conseils d'administration s'est amorcée il y a quelques semaines et déjà, en ce début de décembre, la plupart des postes à l'intérieur des établissements publics ont été comblés. Toutefois, la nomination des membres cooptés reste encore à faire, d'ici Noël dans la majorité des cas, tout comme les élections dans les régies régionales, qui se tiendront d'ici le printemps prochain.

Contrairement aux établissements publics, les régies ne comptent pas de collège électoral ouvert à la population. Les femmes qui, à ce moment-ci, aimeraient siéger sur ces instances peuvent néanmoins s'y faire élire ou nommer, selon le cas, à la condition d'agir déjà à titre d'élues municipales ou d'administratrices d'établissements scolaires, ou en

core d'être impliquées dans les établissements de santé et de services sociaux ou dans les organismes communautaires et socio-économiques désignés par les régies. Les candidates potentielles pourront obtenir toutes les informations relatives aux modalités entourant ces élections et ces nominations en communiquant avec leur régie respective.

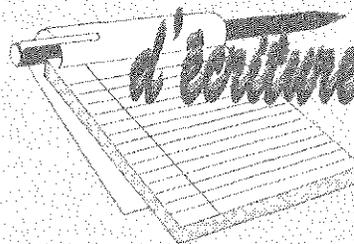
Les femmes ont sans conteste leur mot à dire en regard des changements qui affectent la société québécoise à l'aube du 21^e siècle. Elles se doivent toutefois d'être davantage pro-actives et d'investir les différents lieux de pouvoir si elles souhaitent elles aussi prendre part au développement social de leur communauté.

Sources: Ministère de la Santé et des Services sociaux; Conseil du statut de la femme.

Des commentaires?

La participation des femmes au sein des instances décisionnelles du réseau de la santé et des services sociaux est un sujet qui vous préoccupe? Vous aimeriez en savoir davantage avant de vous impliquer? Vous pensez qu'un engagement de ce genre se prépare de longue date et que de la formation pourrait être de mise? Écrivez-nous et faites-nous connaître vos besoins. Nous verrons comment y donner suite.

Concours



Pour qui?

Pour toutes les membres de l'AFEAS.

Pour quoi?

Pour avoir la chance de voir votre texte publié dans la revue *Femmes d'ici*. Trois textes seront sélectionnés et publiés dans les numéros de juin, octobre et décembre 1997. De plus, la grande gagnante méritera un prix de 100\$.

Quand?

Pour participer, vos textes devront nous parvenir avant le 18 janvier 1997, au siège social de l'AFEAS, 5999 de Marseille, Montréal (Québec) H1N 1K6.

Comment?

Une seule consigne à respecter: votre texte ne devra pas avoir plus de 600 mots. Nous acceptons tous les genres. Le jury est composé des membres de l'équipe de la revue *Femmes d'ici* et ses critères d'évaluation sont la qualité du français, l'intérêt du sujet et l'originalité. N'oubliez pas de bien identifier votre texte avec vos nom, adresse et numéro de téléphone.

Bonne chance à toutes!

Christine Marion
rédactrice en chef

Odonymes des pionnières



De gauche à droite: Jacqueline Nadeau-Martlii, Azilda Martiiu (l'assistante), Béatrice Bouliard (assistante), Thérèse Côté et Lucie Iivulx.

Prix Azilda Marchand

Le Prix Azilda-Marchand, dans la catégorie condition féminine, fut remporté par l'AFHAS de Saint-Félicien de la région Saguenay-Lac-Saint-Jean-Chibougamau, sous le thème «Odonymes de pionnières»,

PARIMMONDE CARPENTIER-MAROIS

adjointe au comité du PAM

Le dossier présenté démontre la ténacité, la persévérance des femmes de chez-nous. En effet, le projet a débuté en 1975 et il vient de naître. Quelle grossesse et quel accouchement !

L'APEAS de Saint-Félicien voulait rendre visible et faire reconnaître officiellement le travail fait dans le milieu par ses pionnières, afin de conserver leur patrimoine. En effet, disent-elles, dans une lettre adressée aux élus et élus municipaux, «il y a eu de grandes femmes (et de grands hommes) qui n'ont pas eu la chance d'être reconnues. Pourquoi ne pas sensibiliser la population à leur mérite et permettre ainsi aux plus jeunes de se questionner et éveiller leur curiosité en donnant le nom d'une femme qui a marqué notre histoire aux mes de la ville. Tous découvriront ainsi celles qui ont travaillé dans l'ombre, qui ont permis que nous existions aujourd'hui. Nous pourrions ainsi susciter le respect de ces personnes et rendre hommage à leur dévouement, à leur ténacité, à leur amour de leur coin de pays et de leur famille.»

Le projet a commencé en 1975 dans le cadre du Projet 75 : «Visages de femmes». Le temps passe et les présidentes

se succèdent. La demande est reformulée à plusieurs occasions. En 1990, année du 125^e anniversaire de la ville de Saint-Félicien, après avoir reçu l'appui de la Société d'histoire, un comité est formé. L'AFEAS y a ses représentantes. Elles font parvenir au Comité d'urbanisme d'autres suggestions, notamment, celle de changer le nom des rues existantes pour ajouter le prénom d'une femme s'étant démarquée à Saint-Félicien.

Rien ne bouge

Les membres de l'AFEAS de Saint-Félicien apprennent par la suite, que la ville projette un nouveau développement résidentiel, situé en face de l'Hôtel du Jardin.

Le 24 février 1992, elles demandent encore que «la ville prenne en considération qu'autant de femmes que d'hommes ont participé au développement de la municipalité.» Elles suggèrent une liste de 20 noms de femmes pour identifier les rues, avec bien sûr, une description détaillée du rôle que chacune a joué dans l'histoire.

Ce n'est qu'à l'automne 1993, qu'elles sont récompensées de leurs efforts.

Un nom est accepté: Philomène Savard, première institutrice. En 1996, une rencontre avec le maire actuel permet de constater qu'un autre nom est reconnu, soit celui de Léonie Boivin, première sage-femme.

Tous les espoirs sont permis puisque, dans le cadre d'un nouveau projet domiciliaire-résidentielle qui fait face à l'Hôtel du Jardin, la Ville accède à la demande de l'AFEAS : les mes porteront les noms et prénoms de jeunes filles, contrairement à la coutume de l'époque, permettant ainsi de les faire connaître mieux et de faire réfléchir les gens sur l'identité propre et les accomplissements de ces pionnières.

En lisant le résumé, nous notons le dynamisme, les efforts fournis en collaboration avec la Société d'histoire et les représentantes et représentants de la Ville. Grâce à sa persévérance, l'AFEAS de Saint-Félicien a pu atteindre ses objectifs et préserver la mémoire de ces femmes qui ont bâti la siècle dernier.

Bravo à l'AFEAS de Saint-Félicien et aux membres du comité qui ont si bien mené la tâche qui leur a été confiée !



À chaque pays son festin de Noël!

Les spécialités culinaires de Noël font partie des traditions. Elles sont accueillies avec joie année après année et certaines remontent au Moyen Âge.

En **France**, on déguste des huîtres, de la perdrix ou de la dinde rôtie avec une purée de châtaigne ou de marron. Les desserts sont nombreux : les tuiles aux amandes, les babas au rhum, la bûche de Noël et la coupe de crème glacée recouverte de meringue appelée coupe de Noël.

La **tradition mexicaine** comprend des *buruelos*, brioches cuites au sirop et des *empanadas*, chaussons à la viande ou aux légumes ainsi que de la dinde rôtie arrosée d'une sauce aux piments rouges. Les jeunes apprécient beaucoup une boisson au chocolat et à la cannelle venue de leurs ancêtres, les Aztèques.

Les **tables allemandes** regorgent de mets traditionnels, en particulier, la carpe et de nombreux biscuits : des *pfeffernusse* (biscuits aux épices), des *butterhörnchen* (croissants aux noix) et le fameux strudel, un gâteau aux fruits et aux noix.

À Noël, le **repas Scandinave** est une sorte de buffet où se retrouvent une tête de porc toute écorchée, de la salade de hareng, clés saucisses, du jambon, du poisson à la lime, du chou rouge, le tout accompagné de *Jogg*, boisson chaude et épicée à base de vodka. Au dessert, on savoure les *spritsar* (délicieux biscuits). Selon la légende, un visiteur qui en serait privé s'empare de l'esprit de Noël qui règne dans la maison.



En **Grèce**, on mange de l'agneau et un pain rond garni d'un oeuf à la coque, puis, au dessert, un pain sucré décoré de la croix byzantine et des biscuits aux amandes recouverts de clous de girofle en souvenir des épices apportées à Jésus par les Rois mages.

En **Pologne**, le repas compte de sept à onze services et deux places sont gardées, une pour le petit Jésus et l'autre pour un éventuel visiteur. De là paille est placée sous la table pour commémorer la naissance de Jésus. Le repas débute par une grosse galette dans laquelle mordent tous les convives. Ensuite viennent la soupe aux betteraves, de la carpe, du hareng, des compotes de fruits et la *mazurka*, petite pâtisserie aux fruits et aux noix.

Noël est souvent célébré dans l'après-midi en **Angleterre**. On déguste la dinde farcie aux châtaignes avec une sauce aux abats et au pain, des petites saucisses, des pommes de terre rôties et des choux de Bruxelles. Au dessert, le fameux plum-pudding flambé au brandy suivi des tartes au mince meat. Et, si vous en mangez douze entre Noël et le jour de l'An, la légende vous assure la chance pour chacun des douze mois de l'année.

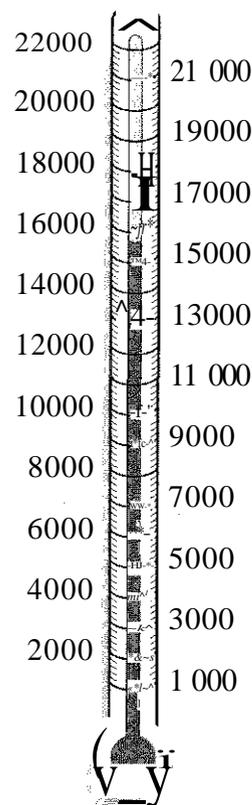


N'oubliez pas
ma sentence...
C'est sérieux!

Promotion

Objectif juin 1997

	^ \	à ^ \
Abitibi-Témiscamingue	240	187
AFIÀS locales isolées	1 17	48
Bas St-Laurent-Gaspésie	2 191	1 512
Centre du Québec	2 700	2 392
Estrie	1 761	1 234
Hautes-Rivières	550	227
Lanaudière	1 400	1 036
Mauricie	3 225	2 248
Montréal-L.-Outaouais	410	253
Québec	888	573
Richelieu-Yamaska	2 222	1 566
Saguenay-Lac-St-Jean-C.	4 594	3 741
St-Jean-Long.-Valleyfield	906	621
Membres affinitaires	19	1
Total:	21 223	15 639



À suivre...



Écoles vertes Brundtland:
agir localement en pensant globalement

Les parents qui désirent que leur(s) enfant(s) adopte(nt) une attitude et des comportements en faveur de la conservation des ressources et du développement durable seront intéressés d'apprendre que les établissements



scolaires qui adhèrent au projet des écoles vertes Brundtland (EVB) partagent les mêmes valeurs qu'eux. Implanté au Québec en 1994, ce mouvement regroupait déjà 263 écoles en mai dernier.

Une école verte, c'est un établissement qui réalise des projets axés sur la réduction de la consommation, le réemploi, la récupération et le recyclage. C'est aussi une école qui met de l'avant des actions qui touchent le partage, la coopération, la solidarité, l'équité, la paix, la non-violence, la démocratie et les droits humains. De façon plus globale, l'école verte est celle qui s'engage sur une base permanente à modifier les comportements individuels et collectifs, tant à l'intérieur de ses murs que dans sa communauté, en vue d'un monde «écologique, pacifique et solidaire».

Le principe de base qui régit les EVB tient dans cinq mots : agir localement en pensant globalement. Ainsi, chaque personne, jeune ou adulte, élève, enseignant, ami ou parent, que ce soit à l'école, à la maison, dans son quartier ou ailleurs, peut agir, dans la mesure de ses moyens, en faveur de la protection de l'environnement et du développement durable. Faire ses photocopies recto-verso, réutiliser ses sacs d'épicerie, retourner les contenants consignés, planter des arbres, favoriser le covoiturage, utiliser l'eau et l'électricité avec discernement; voilà autant d'exemples d'actions concrètes à réaliser. Chaque petit geste compte et contribue ainsi à la mise en place d'une société différente, promise à un avenir viable.

Pour obtenir plus d'information sur les EVB, écrire à: Écoles vertes Brundtland, Centrale de l'enseignement du Québec, 1170 boni. Lebourgneuf, bureau 300, Québec (Québec) G2K 2G1. Ou composer le (418) 627-8888.

Pour réduire la sollicitation téléphonique et postale

Que ce soit au téléphone ou par la poste, les gens n'apprécient pas beaucoup qu'on les dérange dans l'intimité de leur foyer pour leur offrir des biens ou des services dont ils ne savent la plupart du temps que faire. Ces appels et ces lettres indésirables s'expliquent bien souvent par le fait que certaines compagnies dont ces personnes sont clientes, comme les magazines auxquels elles sont abonnées par exemple, vendent les renseignements qu'elles possèdent à clés entreprises spécialisées dans la sollicitation. Une multitude de noms, d'adresses et de numéros de téléphone, regroupés généralement en fonction de paramètres définis selon le profil-type de consommateurs ou de consommatrices recherchés, peuvent ainsi être monnayés plusieurs fois par une même compagnie. Cette pratique se traduit tout naturellement par des revenus d'appoint non négligeables pour l'entreprise qui vend et par un

accroissement potentiel de leur clientèle pour les organisations qui achètent.

Heureusement, tout cet espoir n'est pas perdu pour celles qui sont déterminées à ne plus crouler sous une avalanche de lettres de sollicitation et qui aspirent à «souper en paix», sans que les appels des préposées et préposés au télémarketing ne viennent constamment interrompre leur repas. En effet, depuis juillet 1994, la loi québécoise sur la protection de la vie privée exige des compagnies qu'elles offrent à leurs clients et clientes la possibilité de faire retirer leur nom des listes qu'elles se proposent de transférer à des tiers. Comme il n'est pas évident, cependant, que cette disposition clé la loi soit toujours scrupuleusement respectée, vous pouvez toujours écrire à l'Association canadienne de marketing direct pour demander à ce que vos coordonnées «disparaissent» des listes téléphoniques et d'envoi des entreprises qui en sont membres.

Association canadienne de marketing direct, Service de retrait d'adresse, 1 Concorde Gate, bureau 607, Don Mills, Ontario, M3C3N6

Le Progrès 9 septembre 1996
Les femmes dénoncent les «effets pervers» du virage ambulatoire

Le Soleil 26 août 1996
Les maladies du cœur sont le pire ennemi des femmes

LE SOLEIL
IF QUÉBEC - LE CANADA
LOI SUR L'ÉQUITÉ SALARIALE

EAFÉAS invite à contrer le lobby
I* du milieu des I*

• **SHERSKGOKS (PC)** — UaotioaMffiiiafeffid'edteatfoa et d'action sociale (AFÉAS) devra faire preuve clé iéaaé&é et de vigilance afin que les gouvernements doimest suite aux reoommaadiatioss formatées à l'issue de la dernière conférence Moadlaie sur les femmes, teaae soas l'égide de fONU, aotamment ea maUère d'équi^ salariale^ croit l'ex-présidente de ce mouvement, Jacqueline Nadeau-Martin.

Samedi à Bruns:QuMStie, où **premi** M le 30e congrès annuel de S'AFÉAS, tjiu & réssi plus de 700 femmes, Mme Nadeau-Martin s'invite c&aco&e des congressUlea à «redoubler d'effort» pour se faire entendre et gagner des allées 68 ee qui atrait à la récomensation

doaafr saite à BOS reomffiaadstBas H lancé MffileN4eay-Mstiffi, l-édmaani SB projet us loi garantissant aux iemmes dee coiidKioaa salariales eisblafojes aeeffies dee hommes à irava0 égal A sos avis, iaieat ear soeciaqueHe ou traite la question eei, entre autres, te

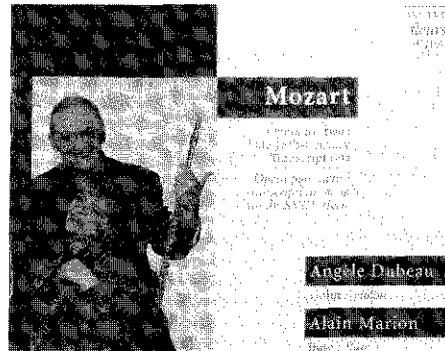


Geneviève Paris

Vous parlerais-je de son livre ou de son album? Pourquoi pas les deux! Geneviève Paris a lancé son album *Sixième sens* il y a environ un an, mais je viens tout juste de le découvrir. Quel plaisir que d'écouter cette voix chaude interpréter les chansons dont elle signe les paroles et la musique. *Sixième sens* est le sixième album de Geneviève Paris, un album dont elle tire, avec raison, beaucoup de fierté puisqu'elle en assume entièrement la réalisation.

Parce que j'ai beaucoup aimé l'album, j'ai naturellement été attirée par le livre de Geneviève Paris *Dessine-moi une chanson*. Évidemment, j'ai tout de suite pensé au Petit Prince et la lecture a confirmé cette impression. On trouve de tout dans ce livre: des poèmes, les paroles des chansons de son dernier album, de la musique, clés photos, des textes qu'elle a écrit enfant et même une recette qui a l'air fameuse. Il y a souvent matière à réflexion dans ce livre. Ainsi, Geneviève Paris dit: «J'ai des millions d'héroïnes. Toutes les femmes qui se battent pour de bonnes causes. Les héroïnes de tous les jours». Si vous avez envie de mieux connaître Geneviève Paris, *Dessine-moi une chanson* vous comblera.

Opéra pour deux



Angèle Dubeau et Alain Marion (Enregistrement Analekta inc.)

J'ai eu un coup de coeur pour cet album. Et croyez-en Angèle Dubeau, «Pas besoin de connaître pour aimer ça!» *Opéra pour deux* est une transcription qui date de la fin du XVIII^e siècle qui adapte des opéras de Mozart. Sur cet album, on retrouve donc des extraits de *La flûte enchantée*, *Le Mariage de Figaro*, *L'enlèvement au Sérail* et *Don Giovanni*. Ces oeuvres sont enregistrées pour la première fois par une violoniste et un flûtiste.

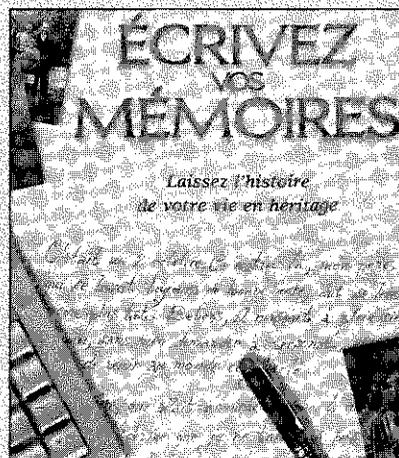
La réputation d'Angèle Dubeau n'est plus à faire chez nous, et nulle part ailleurs du reste. Elle fait équipe avec l'un des plus importants flûtistes de notre temps, le français Alain Marion (aucun lien de parenté avec l'auteur de la chronique!). Le résultat est surprenant: des pièces faciles à écouter, à la fois douces et pimpantes, parfois reposantes, parfois exubérantes mais toujours agréables. De quoi vous faire oublier les rigueurs de l'hiver qui commence si vous écoutez cet album au coin du feu!

Écrivez vos mémoires

Sylvie Liechtele et Robin Deschênes, Les éditions de l'Homme.

Avec Noël qui approche, vous vous creusez peut-être l'esprit pour savoir quoi offrir en cadeau à vos proches. Je n'ai pas de suggestions pour vous, à court terme, mais je vous propose de vous procurer *Écrivez vos mémoires* et de commencer dès maintenant à réaliser un projet qui réjouira tous les vôtres à Noël l'an prochain.

Ce petit bijou de livre est un guide facile à utiliser. Vous y trouvez



rez des trucs du métier et des conseils très utiles pour mieux écrire et présenter votre texte, une liste de questions pour stimuler votre mémoire, des extraits d'autobiographies publiées et des suggestions de lecture. Après avoir lu tout ça, je suis convaincue que vous vous lancerez dans un beau projet d'écriture, pour le plus grand plaisir de votre descendance.



Équité salariale

En juin, tous les groupes de femmes, dont l'AFEAS, ont exercé des pressions auprès du premier ministre Lucien Bouchard pour que le projet de loi sur l'équité salariale soit adopté. Toutefois, à cause de l'opposition du monde patronal, l'étude du projet clé loi a été reportée. La ministre responsable, Louise Harel, s'est publiquement engagée à faire adopter avant 1997 ce projet de loi que les femmes revendiquent depuis plusieurs années. Nous suivons le dossier de près.

Confessionnalité des écoles

Lors du dépôt du rapport des États généraux sur l'éducation, l'AFEAS a manifesté son opposition à la recommandation des commissaires des États généraux voulant qu'on élimine le libre choix des parents concernant la confessionnalité des écoles de leurs enfants. Quelques jours plus tard, la ministre de l'Éducation, Pauline Marois, indiquait qu'elle n'avait pas l'intention, pour le moment, de toucher à la confessionnalité des écoles.

Coalition pour contrôler l'usage du tabac

L'AFEAS vient d'adhérer à la Coalition pour le contrôle de l'usage du tabac. Les positions de la coalition rejoignent celles prises par l'AFEAS il y a plusieurs années: aménagement de fumoirs isolés, interdiction de fumer dans les endroits publics, programmes de support pour les personnes qui souhaitent arrêter de fumer, etc.

Audiences du CRIC

L'AFEAS déposait, en novembre, un mémoire aux audiences du CRTC (Conseil de la radiodiffusion et des télécommunications canadiennes) concernant l'acquisition de CFCF (propriétaire de Quatre Saisons) par Vidéotron (propriétaire de Télé-Métropole, TVA). Ce document, rédigé par Martine Simard, insistait

sur la nécessité d'enrayer la violence et le sexisme dans les médias et l'importance de conserver, à la télévision, une information locale et régionale.

Internet

Le siège social de l'AFEAS se branchera, d'ici peu, au réseau Internet. Nous

disposerons donc d'une adresse électronique à laquelle les internautes du monde entier pourront nous rejoindre, et vice-versa. À moyen terme, nous prévoyons développer un site sur le «Web» que les usagères et usagers d'Internet pourront visiter. (Note: pour en connaître davantage sur Internet, consultez le dossier d'étude de l'AFEAS 96-97).

Assurance pour les membres AFEAS

Votre adhésion à l'AFEAS vous permet de souscrire à différentes assurances et de bénéficier de primes intéressantes. Les assureurs qui ont une entente avec l'AFEAS sont: les Assurances Desjardins-Laurentienne (assurance-vie) et la SSQ (assurances automobile et maison). Avant de vous assurer, magasinez! Vous serez étonnée de voir combien vous pouvez économiser grâce à l'AFEAS.

Assurance-vie

Toutes les membres de l'AFEAS, si elles sont en mesure de vaquer aux activités normales d'une personne du même âge et du même sexe, peuvent obtenir une assurance-vie, et ce sans aucun examen médical, peu importe leur âge. Le tableau des garanties se présente comme suit:

Âge	Assurance-vie	Décès par accident	Prime annuelle
Moins de 35 ans	5000\$	5000\$	15,00\$
35-49 ans	5000\$	5000\$	21,50\$
50-64 ans	5000\$	5000\$	51,50\$
65-74 ans	2500\$	-----	61,50\$
75 ans et plus	1 250\$	-----	70,00\$

(note: il faut ajouter la taxe de 9% aux primes indiquées).

L'adhésion à l'assurance se renouvelle annuellement pourvu que vous soyez toujours membre de l'AFEAS et que la prime soit acquittée.

Pour vous inscrire demandez un feuillet d'information et un formulaire à votre secrétariat AFEAS régional ou communiquez avec l'Assurance-vie Desjardins-Laurentienne (200 avenue des Commandeurs, Lévis G6V6R2) en mentionnant le numéro de contrat -B757».

Assurance automobile et habitation

La SSQ Société d'assurances générales offrent aux membres AFEAS la possibilité d'assurer les habitations et les automobiles qu'elles utilisent. En faisant partie du groupe AFEAS, vous bénéficiez de primes réduites. Selon les régions, vous serez étonnée de l'économie que vous pouvez réaliser. Le service est simple et flexible. Lors des renouvellements de vos polices d'assurances, communiquez avec une agente ou un agent de la SSQ au numéro 1-800-463-2343 en mentionnant que vous voulez bénéficier des tarifs en vigueur pour le groupe des membres AFEAS. On se fera un plaisir d'évaluer vos besoins et de vous proposer des couvertures adéquates.



Paula Provencher-Lambert

Pensée

L'intelligence a la , a de l'expérience.

La relève

Les trois soeurs Lemire, de la région Centre-d'Québec, qui ont participé à la journée de la Relève dans le cadre du congrès provincial de l'AFEAS, nous font part de l'expérience qu'elles ont vécu et nous livrent leurs impressions.

«Que diriez-vous les filles de venir passer une journée au congrès provincial de l'AFEAS ?», demanda maman à mes soeurs et moi. Voilà une invitation surprenante que nous ne pouvions décliner. Nous avons enfin l'opportunité de voir de nos propres yeux ce dont nous avons entendu parler depuis notre naissance ou presque.

Nous avons beaucoup appris sur plusieurs plans : fonctionnement des procédures délibérantes, étude des propositions en atelier, défense de la condition féminine. J'ai aussi été très émue par l'accueil si chaleureux que nous ont réservé toutes ces femmes venues des quatre coins de la province.

Marie-Hélène Lemire, 21 ans

Le congrès provincial de l'AFEAS, c'est gros ! Je l'ai réalisé lorsque je suis allée passer une journée à ce congrès, au moment où 700 femmes se sont levées et nous ont applaudies lorsque nous avons été présentées comme étant la relève. C'était très impressionnant et émouvant.

J'ai trouvé ma journée très intéressante et instructive. J'assistais pour la première fois à une belle assemblée où propositions, amendements, périodes de questions, portant surtout de sujets différents, se suivaient.

Pascale Lemire, 19 ans

Mon incertitude de ne pas être à ma place fut complètement disparue avec le merveilleux accueil que nous avons reçu. De voir ces centaines de femmes émerveillées nous applaudir simplement parce qu'il a des jeunes qui s'intéressent à tous leurs efforts pour améliorer leurs

conditions de vie et qu'il y aura de la relève pour continuer leur travail. Ce fut un moment très spécial. Ce qui m'a agréablement surpris a été également le fait qu'il y ait eu quelques femmes venues nous voir, témoignant sur leur implication et sur ce que l'AFEAS leur apporte. C'était comme si elles nous disaient : «Faites comme nous et aidez-vous à améliorer la condition féminine». En somme, ce fut une journée très formatrice qui m'a montré à quel point le respect de l'autre est important dans sa liberté de parole.

Sylvie Lemire, 17 ans

Toutes les trois remercient chaleureusement l'AFEAS de les avoir invitées et plus spécialement les régions qui les ont accueillies. Quel enthousiasme ! C'est vrai que leur mère, Olive, leur parle de l'AFEAS depuis que les trois petites Lemire sont au berceau. La journée de la Relève a été un des grands moments du congrès pour les anciennes comme pour les nouvelles. C'est à se demander pourquoi on n'y avait pas pensé avant. Mesdames qui lisez ceci, empressez-vous de faire lire ces lettres à vos filles, belles-filles et nièces pour leur donner le goût de venir se joindre à notre association et travailler toutes les générations ensemble à l'amélioration de la condition féminine.

Pont entre les générations

Je fais partie de cette génération dont vous parlez dans la revue quant aux femmes qui ont une jeune famille. C'est vrai que je ne peux pas participer activement aux réunions du mois, mais j'aime connaître les sujets qui seront traités. Je suis mère de 5 enfants et, comme celles de ma génération, je veux tout faire en même temps. Élever les enfants et travailler à l'extérieur, ça entraîne des soirées très occupées pour répondre aux besoins de tout le monde. Entre les réunions à l'école, à la garderie, les groupes de parents et les comités reliés au travail,

il y a aussi les courses, l'aréna, les scouts, l'épicerie ... et l'AFEAS. Heureusement que des femmes donnent du temps pour tous ces dossiers sociaux qui nous concernent, peu importe l'âge. Je sais que l'AFEAS est reconnue et crédible.

Je souhaite que vous parliez d'un sujet en pleine expansion : l'inter-génération ou comment construire des ponts entre les générations. De belles expériences se vivent et pourraient susciter des projets sur le plan local comme les «répit-parents» ou toute forme de contribution des grands-parents aux jeunes familles.

Bonne année AFEAS!

*Hélène Moreau
AFEAS locale Waivick*

C'est une pensée courante actuellement que de vouloir créer des ponts entre les générations. Nous aurions tellement avantage à réapprendre à vivre ensemble et à s'aider mutuellement. Nous sommes toutes prises au quotidien par nos horaires surchargés. Plus personne a du temps pour personne. On court, mais pour qui et après quoi au juste ? C'est le temps de s'arrêter et de se questionner.

Vous parlez d'inter-génération, l'AFEAS a déjà des projets à ce sujet. En effet, dans le cadre d'une recherche-action intitulée «engagement des femmes de 50 ans», l'AFEAS prévoit organiser, d'ici quelques mois, des carrefours régionaux favorisant le partage d'expériences entre les jeunes et les femmes âgées et, éventuellement, identifier de nouvelles formes d'engagement. Le thème de l'inter-génération sera d'ailleurs abordé lors des rencontres locales 96-97.

À nous d'être présentes lors des échanges et de suggérer des solutions correspondant aux besoins des familles de l'an 2000, comme le projet «répit-parent» que vous citez dans votre lettre.

De plus en plus, les budgets rapetissent, il y a des coupures dans tous les services. Il va falloir réapprendre à s'entraider. Un bon sujet de discussion autour des tables pour les soirées à venir.

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 moins de parution du présent numéro.

Questions

- 1- Nommer les raisons qui font que *Madame Tout le Monde* ne s'intéresse pas au sondage en général?
- 2- À quand remonte le droit de vote accordé aux femmes?
- 3- L'activité touristique au Québec a engendré des dépenses de l'ordre du 4,8 milliards \$ en 1994. Combien d'entreprises ont été supportées par cette activité touristique dans la même année?
- 4- Pouvez-vous nommer des séquelles physiques et psychologiques causées par l'ostéoporose?
- 5- L'AFEAS a présenté dernièrement un mémoire concernant la Réforme du régime des rentes du Québec. Pouvez-vous en donner les grandes lignes?

Gagnantes d'octobre 1996

Félicitations à nos cinq (5) gagnantes du concours de la revue d'octobre. Il s'agit de Mesdames Candide Paradis, AFEAS locale Roberval, région Saguenay-Lac-St-Jean-Chibougamau; Hélène Moreau, AFEAS locale Warwick, région Centre du Québec, Yolande St-Amant, AFEAS locale Plessisville, région Québec; Marielle Paradis, AFEAS locale de Sept-Iles; Danielle Landry, AFEAS locale Ste-Anne-de-Chicoutimi-Nord, région Saguenay-Lac-St-Jean-Chibougamau.

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

N.B.: Veuillez indiquer le nom de votre AFEAS locale ainsi que le nom de votre région. Merci!

Rédactrice en chef
Christine Marion
Rédactrices adjointes
Maryse Sylvain, Marie-Paule Godin
et Héène Lapointe

Couvertures/ Infographie Daniel Lefresne
Conseillère à la conception graphique/ Maryse Sylvain
Montage/ Huguette Dalpé
Photos/ Femmes d'ici
Service des abonnements/ Ginette Hébert

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

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

Abonnement un an (5 numéros) 15 \$ (TPS et TVQ incluses)
Envoi de publication - Numéro de client 02163047

Dépôt légal
Bibliothèque nationale du Québec 1996
Bibliothèque nationale du Canada 1996
ISSN 0705-3851

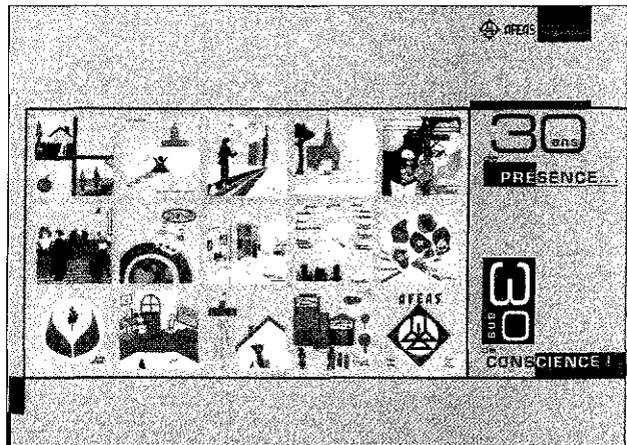
Impression : Imprimerie Berthier
Mois de parution : Décembre 1996

Revue imprimée sur papier recyclé

Secrétariats régionaux

Abiibi-Témiscamingue Franche Clouâtre C.P. 7 Fabre JOZ IZO 819-634-4551	Hautes-Rivières Diane St-Jean 189 Chemin Petit Cayamant, Lac Cayamant JOX 1YO 819-463-2946	Québec Pauline Laframme 54 des Cyprès St-Rédempteur G6K 1B3 418-836-5081
Bas-Saint-Laurent-Gaspésie Pierrette D'Amours 49 St-Jean-Baptiste ouest Rimouski G5L 4J2 418-723-7116	Lanaudière Juanita Gaudette 121 rue St-Barthélémy Sud Juliette J6E 5N8 514-752-1999	Richelieu-Yamaska Micheline Martin 650 Girouard est, C.P. 370 St-Hyacinthe J2S 7B8 514-773-7011
Centre du Québec Nicole Lemire 430 St-Georges, #204 Drummondville J2C 4H4 819-474-6575	Mauricie Angèle Lambert 341 Berthélémy St-Léon JOK 2W0 819-228-2578	Saguenay-Lac-St-Jean-Cbougamau Hélène Huot 208 Deguen St-Gédéon GOW 2PO 418-345-8324
Estrie Monique Bellerose 31 King ouest, #315 Sherbrooke J1H 1N5 819-346-7186	Montréal-Laurentides-Outaouais Rita Villeneuve 719, 17e Avenue Pointe-aux-Trembles H1B 2K4 514-645-7013	Saint-Jean-Longueuil-Valleyfield Monique Forget-Ferrer 1308 Rive Boisée Carignan J3L 1E3 514-658-5859

Lu murale collective
Une purfie de notre mémoire collective!
Un cudecij à s'offrir Oy.. « à offrir!



Pour souligner son 30^e anniversaire de fondation, l'AFEAS vient de publier un catalogue reproduisant la murale collective réalisée par les artisanes des treize régions, sous le thème «30 ans de présence... 30 ans de conscience!». En plus des magnifiques photos couleur (15 carrés de courtepointe), ce catalogue décrit chacune des composantes de cette murale collective ainsi que les principaux dossiers pilotés par l'AFEAS depuis 30 ans et illustrés dans cette oeuvre. Cette imposante murale, actuellement exposée à travers le Québec, nous attire d'élogieux commentaires.

Le tirage du catalogue fut limité à 1000 exemplaires et il ne sera pas réédité. Hâtez-vous donc de vous procurer vos exemplaires. Pour ce faire, deux possibilités:

- communiquez avec votre secrétariat AFEAS régional qui se fera un plaisir de vous le faire parvenir;
- expédiez votre commande par courrier au siège social de l'AFEAS, 5999 de Marseille, Montréal H1N 1K6 en joignant votre chèque de 25\$. Si nous recevons votre commande avant le 12 décembre, vous aurez votre catalogue pour Noël.