



Dans ce numéro

Comités de bénévoles	2
Conseil d'administration et travailleuses	2
Dossier : Image corporelle	3-6
• Campagne du RQASF	3
• Audacieuses, le défi d'être soi	3
• Les 4 axes d'action prioritaires et exemples d'action	3-6
Consommer rend-il plus heureux ?	7
Centre de documentation	7-8
Activités passées	9-11
Hypersexualisation des petites filles	12
Mars : mois de la nutrition	12-15
• Soupe aux tomates	12
• Fiches conseil	13-14
• Porc en rosettes	15
Allégorie de la grenouille	15
Activités à venir	15-17
Parti Québec Solidaire	17-18
Élections municipales	18
Programme Antidote	19
Service d'écoute téléphonique	19

Un p'tit mot pour vous

Bonjour à toutes,

Je tiens à vous souhaiter une Bonne et Heureuse Année 2006.

Femmes de Mékinac a déjà débuté sa programmation hiver-printemps 2006 et je vous invite à consulter votre dépliant afin de connaître les activités à venir.

Je réitère l'invitation à vous faire entendre par l'entremise de ce journal. Que ce soit un texte, une opinion sur un su-

jet qui vous touche en tant que femme, une recette à partager, etc. Ce journal est là pour vous, ne vous gênez pas pour nous faire parvenir vos textes.

Je vous invite donc à participer à nos activités et à nous visiter à n'importe quel moment.

Le centre de femmes est là pour vous, mesdames de Mékinac.



Je vous souhaite un bon printemps.

Bonne lecture !

France Déry
Coordonnatrice

Le Centre de femmes de Mékinac, notre centrale d'énergie

Lors de l'Assemblée générale annuelle 2006, le 30 mars prochain, Femmes de Mékinac, notre Centre de femmes, entre autres, fera rapport de ses activités et élira son Conseil d'administration.

L'AGA, c'est un sommet, où chaque membre devrait être présente pour vérifier la synergie de son courant continu sur tout le territoire, son

voltage et son ampérage dépendant de votre dynamisme, celui du CA et du personnel exécutant le plan d'action proposé.

Le Centre nous ressemble avec notre mission commune...

Le Centre nous rassemble selon nos besoins individuels et collectifs...



Le Centre rayonne d'après les demandes exprimées...

Soyez au rendez-vous, sans panne, sans court-circuit sous un climat de chaude amitié,

Solange Fernet-Gervais,
C.M., C.Q., présidente

Comités de bénévoles

Femmes de Mékinac (*centre de femmes*) est à la recherche de bénévoles pour participer à ces comités :

- ☉ un comité de téléphone pour rejoindre les membres;
- ☉ un comité de décoration pour les occasions spéciales : Halloween, Noël, St-Valentin, etc. ;
- ☉ Un comité de préparation des repas communautaires.

Vous êtes la bienvenue au **289-2588**

Conseil d'administration

2005-2006

Solange Fernet-Gervais
Présidente

Micheline Dion
Vice-présidente

Carolle Gauthier
Secrétaire

Gisèle Renaud
Trésorière

Liliane Fournier
Administratrice

Nicole Bergeron
Administratrice

Les Travailleuses

France Déry
Coordonnatrice

Monique Lachance
Adjointe administrative

Lucie-Claude Gélinas
Animatrice Intervenante

Thérèse Plamondon
Réceptionniste Archiviste

Julie Bordeleau
*Agente de promotion et
Conceptrice du site web*

Nathalie Guindon
*Agente de projet et d'aide
au développement de formation*

Remerciements à nos bénévoles

Mille mercis

À madame Colette Veillette et à madame Hélène Toutant qui sont venues décorer le centre de femmes pour Noël.

Merci beaucoup à madame Francine Larochelle et madame Colette Veillette qui m'ont accompagnée à la Maison de la Famille dans le cadre de la boîte à cadeau. Cette activité consistait à emballer des cadeaux de Noël pour les enfants démunis de la région de Mékinac. Cette expérience a plu à nos deux complices qui ont mentionné vouloir s'impliquer de nouveau l'an prochain.

Nathalie, qui vous souhaite à toutes une
bonne journée !

« Sème du bonheur dans le champ
du voisin : tu seras surpris de constater
ce que le vent fera produire au tien. »
- J. Saint-Gelais -

Dossier : Image corporelle

Campagne nationale d'action du Réseau québécois d'action pour la santé des femmes

Le Réseau québécois d'action pour la santé des femmes

Issu du Regroupement des centres de santé des femmes du Québec (1985), le Réseau québécois d'action pour la santé des femmes (RQASF) est un organisme multidisciplinaire dont la mission est de travailler solidairement dans une perspective féministe à l'amélioration de la santé et des conditions de vie des femmes.

Ses objectifs sont de promouvoir et défendre par l'action collective et l'action politique les droits et intérêts des femmes en matière

de santé, sur les plans sociétal, politique, législatif et gouvernemental; d'adopter et faire valoir une approche globale de la santé des femmes; de regrouper et mobiliser les femmes et les organisations préoccupées par la santé des femmes; d'agir pour et avec les femmes, dans la reconnaissance de leurs savoirs et la prise en charge de leur santé.

Le Réseau compte une centaine de membres associatifs et individuels à travers toutes les régions du Québec. Il s'adresse à toutes

les femmes préoccupées par la santé et ses déterminants; celles qui travaillent à la dispensation des soins et services, à la planification et la prise de décision, autant qu'au niveau de la recherche ou de l'enseignement. Il s'adresse particulièrement aux intervenantes provenant des groupes de femmes et des organismes communautaires, aux travailleuses du milieu de la santé et des services sociaux et aux militantes du mouvement pour la santé des femmes.

Source : http://www.rqasf.qc.ca/image_rap.pdf



Le RQASF travaille sur la question de l'image corporelle des femmes depuis 1997.

Passons à l'action... Un pas de plus

Nous ressentons de plus en plus la pression sociale pour le remodelage de notre corps afin de correspondre aux « standards de beauté » véhiculés principalement par la publicité, l'industrie de la mode, de la beauté et le milieu artistique.

Que faire devant ce phénomène qui prend une ampleur inquiétante et soulève des enjeux sociaux et des risques réels pour la santé physique et psychologique ?

Notre défi est de passer à l'action, de sortir de l'isolement et de la compétition vers lesquels l'image corporelle dominante nous entraîne trop souvent.

C'est pourquoi le Réseau québécois d'action pour la santé des femmes lance cet appel à l'action; nous vous invitons à mettre de l'avant des actions dans votre milieu, dans une démarche de valorisation de la diversité des images corporelles.

Pour collectiviser ces actions, vous pourrez témoigner de vos stratégies individuelles ou collectives pour résister aux stéréotypes de beauté en complétant le formulaire d'inscription sur le site www.rqasf.qc.ca, dans le dossier Image corporelle. Vous serez ainsi informées des différentes initiatives développées à travers le Québec.



Nous savons que nous ne pouvons espérer de changements sans la mobilisation des femmes, des groupes de femmes et de la population. Plus nous serons nombreuses à poser des gestes, plus nos actions vont permettre de changer les mentalités et les pratiques.

Inscrivez-vous en ligne pour être informée sur les suites du projet et pour témoigner de vos actions.

Source : http://www.rqasf.qc.ca/site/imac_appel_action.htm

Audacieuses... le défi d'être soi



Le RQASF a publié un numéro unique de la revue *Audacieuses, le défi d'être soi*, ensaché dans le magazine *Châtelaine* du mois de novembre 2005. Nous vous invitons fortement à lire et à consulter cette revue. Outre les textes de réflexion, vous y retrouverez diverses pistes d'action, individuelles et collectives, pour passer à l'action. Une fois lu, ne jetez pas votre exemplaire. Donnez plutôt votre copie à une personne qui vous est proche. Pour consulter ce magazine unique via Internet, visitez l'adresse suivante :

<http://www.rqasf.qc.ca/AD660-AudacieusesMag.pdf>.

Les 4 axes d'action prioritaires

- la dénonciation de l'hypersexualisation des jeunes filles
- L'encadrement des pratiques d'interventions esthétiques
- la lutte aux publicités sexistes
- la réglementation de l'industrie de l'amaigrissement

Si ce dossier vous interpelle, participez à la Campagne nationale d'action. Consultez les actions du dossier Image corporelle aux pages 4, 5 et 6 du présent bulletin.

Consultez également le site Internet du Réseau québécois d'action pour la santé des femmes au <http://www.rqasf.qc.ca>.

Dossier : Image corporelle

Campagne nationale d'action du Réseau québécois d'action pour la santé des femmes

Dénonciation de l'hypersexualisation des jeunes filles

Documenter et illustrer la problématique en vue de démontrer la pertinence de la production d'un **code d'éthique de l'enfance**.

En groupe ou seule, **repérez** les agents d'influence sur les jeunes filles par lesquels elles apprennent à adopter des attitudes et des comportements hypersexualisés.

Exprimez vos préoccupations et manifestez votre désaccord. Si vous voyez quelque chose d'inacceptable ou qui vous dérange, faites-le savoir en téléphonant ou en écrivant aux médias ou aux entreprises concernées.

Fournissez-nous des exemples concrets d'érotisation et d'hypersexualisation des jeunes que vous observez au quotidien (produits, vêtements, publicités, etc.) : audacieuses@rqasf.qc.ca. Autant que possible, indiquez-nous le nom du produit ou du service et l'organisme ou l'entreprise qui en fait la promotion ou la distribution.

Lutte aux publicités sexistes

Non, je n'achète pas! Utilisez votre pouvoir économique en boycottant les produits et les services qui présentent une image dévalorisante de la femme. Favorisez plutôt ceux qui proposent des images diversifiées et non stéréotypées des femmes.

Procurez-vous la pétition " Non à l'exploitation du corps des femmes! " sur le site de la Meute www.lameute.org ou à http://www.rqasf.qc.ca/petition_assnat.pdf. Près de 17 000 signatures ont déjà été recueillies et **notre objectif est de 35 000**. Chaque personne est donc invitée à faire signer une page complète de la pétition par ses proches, ses collègues, etc., l'implication de toutes et de tous est indispensable. **Une fois votre page de pétition complétée, expédiez-la sans tarder à :**

Médi-Action/ la Meute québécoise
C.P. 68059 Blainville (Québec) J7C 4Z4

Écrivez aux député(e)s de votre région pour dénoncer les publicités sexistes et obtenir leur appui politique.

Vous pouvez vous procurer la liste des députés sur le site de l'Assemblée nationale www.assnat.qc.ca et sur le site de la Chambre des communes www.parl.gc.ca. Voir modèle de lettre en page 6 ou à : http://www.rqasf.qc.ca/mod_appui_pop.pdf.

Encadrement des pratiques d'interventions esthétiques

Étant donné que les interventions esthétiques dont la cause n'est pas médicale se pratiquent dans le privé, nous réclamons des instances appropriées que soient colligées, de façon continue, des **statistiques sexuées relatives à l'industrie des transformations esthétiques** au Québec. Nous réclamons également que soit constitué un **registre officiel des incidents liés aux interventions esthétiques** réalisées au Québec. Ces statistiques devront être d'ordre public afin que les femmes aient accès à toute l'information nécessaire pour faire un choix éclairé et afin d'évaluer la pertinence d'une réglementation plus sévère en la matière.

Complétez le **questionnaire/sondage** présenté en annexe et disponible sur le site Internet du RQASF <http://www.rqasf.qc.ca> portant sur les difficultés et les complications vécues lors ou à la suite d'une intervention esthétique, afin d'illustrer et de documenter la question.

Réglementation de l'industrie de l'amaigrissement

Le Groupe d'action sur le poids ÉquiLibre propose une **campagne de lettres d'appui** afin de demander au gouvernement de mandater un comité de travail qui pourra identifier les mesures à mettre en place pour assurer un meilleur encadrement de l'industrie des produits et services amaigrissants, par exemple au niveau du contrôle de leur efficacité et de leur innocuité, de leur étiquetage et de leur publicité.

Trois modèles de lettres d'appui sont présentés et disponibles en versions modifiables sur le site Internet d'ÉquiLibre au www.equilibre.ca. Ces modèles (exemple en page 5) peuvent être utilisés tels quels ou modifiés pour mieux exprimer l'opinion ou l'expérience du participant à la campagne. Les lettres d'appui doivent être **signées en deux copies**, qui doivent être **acheminées aux deux adresses suivantes**, avant le 30 septembre 2006 :

Groupe d'action sur le poids ÉquiLibre

7378 rue Lajeunesse,
Bureau 315
Montréal, (Québec),
H2R 2H8

M. Philippe Couillard

Ministre de la Santé et des
Services sociaux
1075, chemin Sainte-Foy,
15e étage, Québec, (Québec)
G1S 2M1

Réseau québécois d'action pour la santé des femmes :

<http://www.rqasf.qc.ca/>

Groupe d'action sur le poids ÉquiLibre :

<http://www.equilibre.ca>

La Meute - MédiAction :

<http://www.lameute.org/>



Le RQASF fera le suivi et la compilation des actions réalisées dans le cadre de la campagne. Avec ses partenaires et collaboratrices, il entend présenter les résultats de cette offensive nationale ainsi que des recommandations aux instances concernées, lors d'un colloque clôturant le projet. Informez-le de vos démarches : audacieuses@rqasf.qc.ca.

Dossier : Image corporelle

Campagne nationale d'action du Réseau québécois d'action pour la santé des femmes

Modèle de lettre s'adressant aux députés (lutte aux publicités sexistes)

_____, le _____, 2006
(ville) jour- mois

Monsieur/ madame.....

Député(e) de

Adresse

Ville

Code postal

Bonjour,

J'habite votre circonscription et je vous fais part de mon inquiétude que partagent plusieurs Québécois(es) vis à vis la surenchère sexuelle qu'exercent les médias d'information. Je suis entre autre très pré-occupé(e) par les publicités sexistes qui nous sont imposées, que ce soit dans la presse écrite et télévisée ou dans le paysage; en ville et le long des routes.

Les publicistes pour attirer l'attention, se permettent d'être intrusifs dans le domaine de l'intimité pour déranger ou pour divertir parfois sous le couvert d'un soi-disant humour, ou encore ils adoptent des images et des slogans suggestifs qui renforcent les modèles de stéréotypes sexuels et sexistes.

Tolérer ces publicités c'est accepter la discrimination, la banalisation de l'intimité des personnes, et la marchandisation du corps des femmes avec son lot de conséquences néfastes entraînant les hommes et les femmes dans le sillage de rapports problématiques.

La société doit faire la promotion de valeurs et de comportements qui assurent un avenir serein et équitable pour toutes et tous, jeunes et moins jeunes. Pour cela, il est nécessaire que nos élu(es) légifèrent pour encadrer la pratique publicitaire et pour bannir l'exploitation du corps des femmes comme valeur promotionnelle lors d'événements publics. Il faut également que soit mis sur pied un vrai comité de vigilance n'ayant aucun lien avec l'industrie de la publicité, comme c'est le cas actuellement avec l'organisme fédéral des Normes canadiennes de la publicité.

En regard de ce que nous voyons aujourd'hui, que pouvons-nous espérer pour demain si rien n'est fait?

Nom.....

Adresse.....

Ville

Code postal.....

http://www.rqasf.qc.ca/mod_deputes.pdf

Activités en regard au Dossier Image corporelle

Par Nathalie Guindon

Pour donner suite au dossier Image corporelle, une activité est prévue d'ici le mois de mai. Cette activité portera sur les 4 axes soient :

- La dénonciation de l'hypersexualisation des jeunes filles
- L'encadrement des pratiques d'interventions esthétiques
- La lutte aux publicités sexistes
- La réglementation de l'industrie de l'amaigrissement

D'ici là, je vous invite à passer signer la pétition « *Non, à l'exploitation du corps des femmes* » ici au centre de femmes, en guise de solidarité contre toutes les publicités où l'industrie se sert de la femme pour vendre leurs produits.

Aussi, prenez le temps de bien observer sur une heure d'écoute de télévision ou en feuilletant une revue, la quantité de publicités où la femme est utilisée? Est-ce que vos observations engendrent des réactions? Je vous invite donc à avoir un regard critique à ce sujet.

Consommer rend-il plus heureux ?

Selon statistiques Canada, en 2004, les canadiens se sont endettés pour 262.2\$ milliards en biens de consommation. Si on ajoute à cela les dettes hypothécaires, nous devons alors parler de 835.8 milliards. Chaque enfant canadien à sa naissance est endetté de 27 860\$.

Pourquoi les gens adhèrent si massivement à ce qui, finalement, leur crée souvent plus de problèmes que de satisfactions? Pendant la période des Fêtes, c'est la course folle au magasinage, alors que nous savons très

bien que l'intérêt et les vraies valeurs se trouvent dans les rapports humains ou dans les petites choses de la vie.

Cette consommation, nos jeunes l'ont très bien apprise. Aussitôt qu'un gadget sort sur le marché, il faut courir le leur procurer. C'est un monde de surconsommation. Je dirais qu'il devient de plus en plus insensible, ou il y a de moins en moins de communication, et beaucoup plus d'indifférence.

- Est-ce que tant consommer nous rend plus heureux?

- On peut se demander quel vide est-ce que je comble ou que se passe-t-il à l'intérieur de moi quand l'envie d'aller acheter surgit?

- La plupart du temps, achète-t-on ce qui est vraiment essentiel ou des choses parce que c'est la mode ou par peur d'en manquer?

Pour nos jeunes qui grandissent dans ce monde, c'est à nous, de par nos valeurs, à leur inculquer que ce n'est pas le matériel qui meuble l'intérieur d'une personne mais bien, l'estime qu'elle a



d'elle-même, ses qualités, être bien dans sa peau.

Être capable d'apprécier les petits bonheurs de la vie, est-ce cela être heureux? Sûrement que oui ...

Par Nathalie Guindon

Centre de documentation

Le centre de documentation est toujours là pour vous. Il se bonifie au fil du temps. Il contient une foule de documents qui sauront vous informer ou vous divertir. N'hésitez pas à venir passer quelques heures pour consulter notre collection qui comprend aussi des cassettes vidéos.

Nouveauté vidéo

De camélia à caméléon

15 minutes, documentaire, 2004, Québec

Trois femmes atteintes dans leur intégrité racontent le parcours qu'elles ont suivi depuis qu'elles se sont retrouvées dans une situation de pauvreté. Le divorce,

la maladie, la perte d'emploi ne sont que quelques facteurs qui du jour au lendemain, peuvent bousculer notre confort, notre bien-être. Sommes-nous à l'abri?

Pour en connaître plus sur Vidéo Femmes, visitez le site Internet :

<http://videofemmes.org/>



Dossier juridique Inform'elle

Au centre de documentation de Femmes de Mékinac, nous vous offrons la possibilité de consulter sur place le **Dossier Juridique Inform'Elle**. Vous avez des questions concernant la séparation, le divorce, la pension alimentaire, l'union libre / union civile, la succession et testament, mandat en cas d'inaptitude et curatelle, la médiation?

Inform'Elle peut répondre à toutes ces questions.

Inform'Elle est un organisme à but non lucratif, fondé en 1978, qui s'adresse aux femmes et à leur famille, qui s'est donné pour mission de démystifier le langage juridique en droit de la famille.

Inform'Elle vise à conscientiser les femmes à leur situation juridique, économique et sociale, à les sensibiliser et les informer de leurs droits et obligations, de façon à favoriser leur responsabilisation et leur mieux-être ainsi

que ceux des membres de leur famille.

Un service téléphonique est assuré par des bénévoles formées en droit de la famille. Ce service est accessible cinq

jours par semaine de 9h00 à 16h30. Au numéro de téléphone suivant : (450) 443-8221

Thérèse Plamondon, pour le Centre de documentation



La table des matières du fichier Inform'Elle est disponible sur internet à l'adresse suivante :

<http://www.informelle.osbl.ca/fichier/table.html>

Nous avons lu pour vous...



Michel Vastel
*Briser le silence -
 Nathalie Simard*
 Éditions Libre
 Expression, 2005
 314 pages

Par Nathalie Guindon

En toute franchise, je ne savais plus si j'avais vraiment envie de lire ce livre après en avoir tellement entendu parler à la télé, et tout le battage médiatique qui s'en suivit. Mais curieuse, j'ai ouvert les premières pages, et j'en ai fait la lecture.

Ce livre, raconte l'enfance, l'adolescence volé à cette jeune femme connue du public. On y raconte très clairement tout le contrôle, la violence, et les abus qu'elle a subis par l'homme de confiance qui faisait partie de sa vie.

Cette jeune femme a fait preuve d'un grand courage et d'une grande force pour enfin se libérer et dénoncer cet abuseur. Maintenant elle se consacre à sa Fondation pour venir en aide aux victimes d'abus sexuels.

N.B. : Ce livre sera disponible sous peu à notre centre de documentation.

Sur Internet, vous pouvez visiter la Fondation Nathalie Simard. Vous y trouverez une panoplie de ressources offertes aux victimes d'actes violents (pédophilie, abus sexuels, etc.)

<http://fondationnathaliesimard.canoe.com/>



Claire Caron
La biche
 Éditions Libre
 Expression, 2003
 335 pages

Par Nathalie Guindon

Femme victime de violence dès sa tendre enfance, Blandine Soulmana quitte le domicile familial très jeune et rencontre son mari. Elle croyait avoir enfin trouvé l'amour, c'est plutôt un mari violent qu'elle venait de rencontrer. S'ensuivent des années de violences verbale, physique, isolement, et la pire de toute, l'enlèvement de son fils. Cela prendra des années en pensant chaque jour à son garçon Medhi.

Ce livre est son histoire, elle s'y raconte sans barrières et démontre sa force, son courage, sa détermination à se sortir de cette emprise pour vivre sa vie, toujours avec la motivation de retrouver un jour son fils.

Aujourd'hui, madame Soulmana fait des représentations, des conférences afin de dénoncer la violence faite aux femmes. C'est une femme positive qui démontre que toutes peuvent s'en sortir, il faut croire en soi.

N.B. : Ce livre est disponible au centre de documentation.

Sur Internet :
<http://www.blandine-soulmana.com/>



Normand Baillargeon
*Petit cours
 d'autodéfense
 intellectuelle*
 Éditions Libre
 Expression, 2003
 344 pages

Par Julie Bordeleau

Rédigé dans une langue claire et accessible et illustré par Charb, cet ouvrage constitue une véritable initiation à la pensée critique, plus que jamais indispensable à quiconque veut assurer son autodéfense intellectuelle.

On y trouvera d'abord un large survol des outils fondamentaux que doit maîtriser tout penseur critique : le langage, la logique, la rhétorique, les nombres, les probabilités, la statistique, etc. ; ceux-ci sont ensuite appliqués à la justification des croyances dans trois domaines cruciaux : l'expérience personnelle, la science et les médias.

Normand Baillargeon enseigne les fondements de l'éducation à l'Université du Québec à Montréal. Il est l'auteur de *L'ordre moins le pouvoir* et de *Les Chiens ont soif* chez le même éditeur. Il collabore régulièrement au journal *Le Couac* et à la revue *À bâbord!*

« Si nous avons un vrai système d'éducation, on y donnerait des cours d'autodéfense intellectuelle. »

- Noam CHOMSKY -

N.B. : Ce livre est disponible au centre de documentation.

Activités passées

Mercredi le 19 octobre **Causerie-Atelier-Femmes-Échange**

*Les problématiques entourant
les jeux de hasard et d'argent*
Avec François Gallant de Domrémy

Par Nathalie Guindon

Le jeu pathologique est une maladie chronique, progressive, apparentée à une dépendance et qui peut même être fatale. Il affecte le patient physiquement, professionnellement, émotivement, financièrement et spirituellement. La famille en souffre et les enfants peuvent en être affectés pour la vie.

Dans l'histoire familiale du joueur pathologique, on trouve fréquemment un parent ayant un problème avec le jeu ou qui est absent, négligent ou abusif. Les personnes avec des problèmes de jeu ont, en général, de moins bonnes habiletés d'adaptation et de résolution

de problèmes. Ils trouvent dans la stimulation du jeu un refuge où fuir leurs problèmes immédiats et, souvent, atténuent des souffrances psychiques plus profondes. Ils croient la plupart du temps qu'ils sont capables d'influencer, de prédire ou de contrôler l'issue du jeu.

À la dépendance du jeu, s'ajoutent souvent d'autres problèmes. Chez le joueur, dépression, alcoolisme, toxicomanie, idées suicidaires et traits négatifs de caractère sont souvent associés. L'augmentation du stress engendré par ces problèmes ainsi que par les pertes économiques et les dettes accumulées, finissent par *rendre malade* la famille et les proches.

Les joueurs sont nombreux et ne sont pas tous problématiques. Ceux qui développent une dépendance au jeu doivent cependant être considérés comme ayant un problème de santé. Pour eux et pour leur entourage, le diagnostic, le traitement et prévention secondaire sont des actions indiquées.

Le joueur se présente rarement au médecin en se plaignant de ce problème de santé. Il consultera plutôt pour des symptômes reliés aux problèmes suivants : stress, anxiété, dépression, problèmes de sommeil, troubles gastro-intestinaux, problèmes financiers ou conjugaux, alcoolisme, toxicomanie ou idées suicidaires. Parmi toutes les avenues de diagnostic envisagées, il faut conclure la possibilité que cette personne souffre d'un problème de jeu.

Ressources :

- Domrémy Mauricie/Centre-du-Québec : <http://www.domremymcq.ca/>



Jeudi le 20 octobre **Rendez-vous gourmand**

*Atelier sur les pousses
et les germinations*

Apprendre à faire des pousses et des germinations, c'est s'offrir un jardin intérieur même en hiver. C'est aussi s'offrir une alimentation vivante riche en vitamines et minéraux. De quoi s'offrir une petite dose de vie afin de prendre soin de la vie en nous.



Mercredi le 26 octobre **La petite douceur du mois**

Invitée : *Pauline Thibault du Centre
Gaieté Nature*

La première édition de notre petite douceur du mois a été un véritable enchantement. Quoi de plus agréable que de prendre soin de soi et de s'accorder ces petites douceurs!

De plus, nous rencontrons une femme entrepreneuse passionnée et dynamique. Madame Thibault nous charme par le récit de son parcours vers la réalisation de son rêve d'entre-

Lundi le 31 octobre **Assemblée de cuisine**

*Visionnement du film **Le calendrier
des girls** suivi d'une discussion*

Le Calendrier des girls nous raconte l'histoire d'Annie et de Chris à travers leur implication à l'Institut des femmes de leur localité. Suite au décès du mari d'Annie qui comparait les femmes aux fleurs, le groupe se questionne sur la vraie beauté tout en remuant les sentiments de leur entourage.

C'est vrai que nous sommes belles mais jusqu'où sommes-nous prêtes à aller pour témoigner de notre beauté intérieure?



Mercredi le 2 novembre **Causerie-Atelier-Femmes-Échange**

Oser agir... cesser d'attendre
Avec Ginette Déziel, consultante en
relation d'aide

C'était une rencontre très motivante. Madame Ginette Déziel a fait participer activement les femmes présentes. Un bain de motivation, ça fait toujours du bien et c'est très apprécié.

En résumé, c'était un après-midi très positif. Il y a eu beaucoup d'échanges sur tout ce qui peut faire qu'on attend souvent à plus tard pour passer à l'action alors que quand on regarde bien les raisons qui font qu'on ne bouge pas, ce sont souvent des raisons extérieures à nous. Par exemples : ne pas vouloir déranger les autres, peur de déplaire, etc. Ce sujet a soulevé beaucoup de questionnements en allant vraiment voir à l'intérieur de nous, ce que l'on ne fait pas toujours.

Lire en page 15, l'allégorie de la grenouille, un des nombreux exemples utilisés par madame Déziel pour nous outiller à oser agir.



Activités passées

Mercredi le 9 novembre **Causerie-Atelier-Femmes-Échange**

Autour de moi, 3 personnes sur 10 sont homosexuelles

Avec Sylvie Dufresne du Centre de santé des femmes Mauricie

Au Centre Robert-Crête de St-Séverin

Par Nathalie Guindon

Suite à cette conférence, je vous fais part de quelques informations sur le sujet.

L'homosexualité n'est pas un choix. C'est une caractéristique de la personne, comme le fait d'être droitier ou gaucher. Parler de la diversité des orientations sexuelles ne fera pas augmenter le nombre de GLB*, pas plus que le fait d'aborder la question de la sexualité n'encourage les jeunes à devenir actif sexuellement. Simplement, certains percevront un environnement plus ouvert et accueillant qui leur permettra de s'accepter tels qu'ils sont.

Environ une femme sur neuf est lesbienne. Ne serait-il pas temps d'en prendre conscience et de créer un climat favorable où elles puissent enfin le dire et le vivre pleinement?

Contrairement à certaines croyances populaires, les lesbiennes ne présentent pas de

caractéristiques particulières permettant de les identifier. Le sentiment d'être différentes et la crainte des conséquences conduisent souvent les femmes à ne pas révéler leur préférence amoureuse ou leur orientation sexuelle.

Au Canada, les relations homosexuelles ont été reconnues comme des actes criminels jusqu'en 1969. Les lesbiennes sont doublement discriminées parce qu'elles sont des femmes et homosexuelles. Elles sont affectées par le sexisme au même titre que les autres femmes.

Les jeunes lesbiennes et gais sont deux à trois fois plus susceptibles de se suicider que les ados hétérosexuels et l'on estime qu'ils représentent 40% des jeunes de la rue. Deux fois plus de lesbiennes que d'hétérosexuels sont considérées comme très pauvres (15.5% versus 6.9%). Les lesbiennes peuvent être la cible de crime haineux, tels les agressions verbales et physiques. La fréquence du cancer du sein serait trois fois plus élevé chez celles-ci. (ces données sont issues du livret : Huds-pitch. M., *S'occuper de la santé des lesbiennes*. 2001, Ottawa).

Nous avons toutes et tous un rôle à jouer afin qu'une femme; notre sœur, notre amie, notre fille, notre collègue, notre voisine, notre patiente, etc. puisse vivre sa vie en toute légitimité et en toute sécurité.

Que pouvons-nous faire maintenant?

- Les lesbiennes cherchent souvent des signes d'ouverture chez la personne en face d'elle avant de révéler leur orientation sexuelle. Une attitude exempte de jugements, un choix de mots judicieux (partenaire plutôt que chum ou mari) par exemple peuvent inciter à le dire.
- Ne pas participer aux blagues discriminatoires et ne pas encourager ce type de commentaires ou potins. Manifestez clairement votre position d'ouverture.

Quelques ressources :

- CLSC Les Forges : Groupe de parents de jeunes gais, lesbiennes bisexuels-les. Soutien, échange, information, discrétion. Infos : (819) 379-7131 poste 2461.
- Centre de santé des femmes de la Mauricie situé au 1700, rue St Olivier à Trois Rivières. Infos : Tél. : (819) 378-1661 ou par courriel : csfm@qc.aira.com.
- Groupe récréatif Atmosphère GaiE Mauricie. Pour informations sur les activités : Louis Laganière au (819) 531-0771.

*GLB : Gai, lesbienne, bi sexuelle.

Mercredi 19 octobre **Femmes et** **Entrepreneuriat** **en Mauricie**



Super conférence
Avec Maryse Baribeau
de Communiqu'Image

Ayant participé à la promotion de cette activité, Femmes de Mékinac et particulièrement Sarah Dontigny nous invitaient à ce souper-conférence. Plus qu'un souper et une conférence, cette rencontre se voulait un moyen de se réseauter entre femmes entrepreneures.

La conférencière, madame Maryse Baribeau nous a montré comment se préparer physiquement et mentalement à une rencontre avec un client potentiel, quelles sont les attitudes les plus utiles, quoi dire et quoi taire pendant la rencontre, somme toute, comment faire pour laisser une première bonne impression.

Jeudi le 10 novembre **Rendez-vous gourmand** *Dépannage maison : L'électricité* Avec Maryse Durocher de St-Séverin

Cette jeune électricienne au parcours impressionnant nous a familiarisés avec les concepts touchant le domaine de l'électricité domestique. Nous avons été ravies de mieux comprendre l'électricité dans notre vie quotidienne.

Mercredi le 16 novembre **La petite douceur du mois** Invitée : *Sandra Veillette de* *« Aux petits pieds douilletts »*

Comment prendre soin de ses pieds? Madame Sandra Veillette est venue partager avec nous bon nombre de conseils et de trucs santé. Ces petites douceurs du mois sont vraiment appréciées des participantes.

Jeudi le 3 novembre **Rendez-vous gourmand** *Atelier sur le pain*

Au Centre Robert-Crête de St-Séverin

Cet atelier animé par Lucie-Claude Gélinas, animatrice-intervenante au centre de femmes, nous a fait mettre la main à la pâte et a créé de belles amitiés.



Activités passées

Jeudi le 17 novembre Vin et Fromage

Avec Sarah Dontigny

Les candidates aux élections municipales du 6 novembre ainsi que leurs supporteurs étaient invitées à souligner leur participation aux élections. La plus grande victoire, ce n'est pas tant d'être élues mais surtout de poser sa candidature. Car pour être élue, il faut d'abord oser poser sa candidature!

Jeudis les 17 et 24 novembre Ateliers Auto massage

Avec Anita Champagne

C'est avec simplicité, amour et passion que madame Anita Champagne a partagé quelques uns de ses trucs et techniques pour prendre soin de soi, de nos petits maux. Si vous avez manqué ces rencontres, vous pourrez vous reprendre le 6 et 13 mars prochain.

Mercredi le 23 novembre Conférence sur la violence

Avec Blandine Soulmana

En collaboration avec l'A.F.É.A.S. de Ste-Thècle, la Bibliothèque municipale de Ste-Thècle et le CLD Mékinac

Déterminée, heureuse de vivre, madame Soulmana est venue donner un message d'espoir à toutes les femmes qui souffrent de la violence dans leur vie.

Les jeunes qui participaient à cette rencontre ont été touchés de son témoignage. La passion que met madame Soulmana dans son récit et ses conférences, témoigne de sa victoire sur le monde de la domination et de la violence, parfois extrême. «J'ai voulu me libérer en rejoignant toutes les femmes: celles qui souffrent, pour leur démontrer qu'on peut s'en sortir, et les autres, pour qu'elles sachent ce que vivent des femmes parfois tout près d'elles», écrit-elle sur une page de son site Internet www.blandine-soulmana.com.



PHOTO : SYLVAIN MAYER

Mercredi le 30 novembre Assemblée de cuisine

L'Homéopathie

C'est avec Sophie Morin de Saint-Joseph-de-Mékinac que nous avons pris connaissance de ce qu'est l'homéopathie. Une approche de la santé et des moyens pour en prendre soin à l'aide de granules ou de dilutions homéopathiques qui soignent par la théorie des « semblables » c'est-à-dire en donnant au corps une très faible dose de la « maladie » afin d'emmener celui-ci à se défendre contre l'invasif.

Jeudi le 1^{er} décembre Rendez-vous gourmand

Atelier de fabrication de savon à base d'huile d'olive

C'est dans le but de fabriquer soi-même des cadeaux pour Noël que nous avons offert cet atelier. Félicitations à celles qui ont mis en pratique les notions acquises à cet atelier.

Mercredi le 7 décembre Rendez-vous gourmand

*Sucre à la crème maison
Avec Nicole Côté*

Cette technique particulière pour la fabrication de sucre à la crème mérite vraiment un cours à lui tout seul. Les indications de la recette ne font pas état de tous les trucs que Madame Côté nous a donnés. Et le résultat est délicieux.

Jeudi le 8 décembre Souper des Fêtes

*Un brin de folie
Avec Guylaine Lavigne
humoriste animatrice*

Nos sourires ne témoignent-ils pas de tout ce plaisir partagé entre nous toutes lors de cette belle soirée de Noël. Même la panne d'électricité majeure n'a pas affecté notre plaisir.



Mercredi le 1^{er} février Causerie-Atelier-Femmes-Échange

La sexualité, c'est quoi pour moi ?

Avec Marthe Frigon, agente de relations humaines pour les 17-64 ans du C.S.S.S. Vallée-de-la-Batiscan

Cette rencontre a été très intéressante. Sous forme de table ronde, l'échange était très ouverte, et madame Marthe Frigon a su bien répondre dans la simplicité aux questions des participantes. Beaucoup d'échanges et de plaisirs au cours de cette causerie.

Jeudi le 26 janvier Assemblée de cuisine

*Mieux se connaître par ses rêves
Avec Chantale Raymond,
psychothérapeute*

Lors de cette assemblée de cuisine, madame Chantal Raymond a su partager avec nous ses connaissances sur la définition de nos rêves, ainsi que l'impact que le rêve peut avoir dans notre vie.

Une belle ambiance entre les participantes a donné lieu à des échanges très intéressants sur le sujet et d'en savoir un peu plus sur ce qui, chaque nuit, vient mettre des images, des réponses, voir des questionnements dans notre sommeil.



Mercredi le 9 février Rendez-vous gourmand

*L'alimentation à la ménopause
selon l'approche proposée
par Louise Lambert-Lagacé*

Avec Lucie-Claude Gélinas animatrice-intervenante au centre

Une vingtaine de femmes ont participé à cette rencontre ce qui démontre une grande préoccupation pour l'alimentation dans cette période de passage qu'est la ménopause.

L'hypersexualisation des petites filles

Par Nathalie Guindon

Le terme est très vaste, mais ce phénomène social nous concerne toutes. L'hypersexualisation, propose aux jeunes filles des modèles très superficiels de beauté dans lesquels seulement 5 à 10% des jeunes filles s'y verront satisfaites.

De plus, avec la venue de la porno accessible à tous par le biais d'Internet, les relations sexuelles mécaniques, sans liens affectifs, amour et respect sont vu comme normaux. La plupart sépare le sexe de l'amour. Mais où sont rendus les gens qui pensent que l'un ne va pas sans l'autre?

Au Québec, les ados sexy sont apparus il y a sept ou huit ans. Désormais, les ados se baladent en camisole-bedaine, en bretelle spaghetti, et souliers plate-forme et le gloss aux lèvres. Même de très petites filles emboîtent le pas. Les 8 à 14 ans dépensent 1.7 milliards de dollars chaque année au Canada. Ce puissant marché a plongé les écolières dans une perpétuelle compétition de mode.

Comme personne significative dans la vie d'un jeune, il faut initier un questionnement et faire comprendre aux jeunes filles de notre entourage que vouloir être belle, ce n'est pas mauvais en soi, mais qu'elles doivent d'abord développer leur personnalité propre, apprendre à s'aimer, s'exprimer et ainsi augmenter son estime d'elles-mêmes.

Source : Conférence de Madame Jocelyne Robert présentée à l'Assemblée générale de la Fédération des femmes du Québec le 16 septembre 2005. Madame Robert a écrit le livre *Le sexe en mal d'amour* aux Éditions de l'Homme disponible à notre centre de documentation.

La grande vertu de cette recette, c'est que vous pouvez créer un plat très spécial avec des produits que vous avez probablement sous la main la plupart du temps. Elle a été servie lors de notre assemblée de cuisine du 26 janvier.

Soupe aux tomates

Ingrédients :

- ¼ tasse de riz
- 1 boîte de 28 onces de tomates (écrasées à la cuillère)
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 oignon haché
- 1 tranche de céleri haché (facultatif)
- 1 carotte coupée en morceaux
- 2 c. à thé de sel
- 4 grains de poivre blanc ou suffisamment de poivre noir fraîchement moulu
- 1 c. à soupe de sucre
- 1 c. à thé d'origan
- 1 c. à thé de basilic
- 3 tasses de lait chaud
- 1 c. à soupe de beurre



Préparation :

Dans une grosse marmite huilée, faire revenir l'ail, le céleri, la carotte et l'oignon jusqu'à ce qu'il soit doré.

Ajouter la farine et le riz, faire revenir jusqu'à ce que le riz soit un peu grillé.

Ajouter les tomates, le sucre et les épices.

Laisser mijoter jusqu'à ce que les ingrédients soient bien mélangés au moins 15 minutes (si vous avez utilisé du riz déjà cuit).

Retirer du feu.

Pour une soupe plus élégante, réduire en purée dans un mélangeur ou passer au tamis.

Ajouter le lait et le beurre (le beurre confère à cette soupe une saveur très spéciale!), du sel et du poivre.

Chauffer mais *ne pas laisser bouillir*.

Pour 6 personnes

Une portion = environ 5 grammes de protéines assimilables
12-14% de la ration quotidienne de protéines.

Source : France Moore Lappé, *Sans viande et sans regret*, Éd. L'Étincelle, 1976

Mars : Mois de la nutrition

L'alimentation est de plus en plus identifiée comme étant un facteur de protection au niveau de la santé. Il se passe peu de journée sans que ne soit cités dans les médias les résultats d'une recherche portant sur la prévention de certaines maladies par la nourriture que nous mangeons.

La mal-bouffe dans les écoles a d'ailleurs été pointée du doigt dernièrement dans plusieurs médias. Dans un sens plus positif, les oméga-3 et les anti-oxydants sont fréquemment invoqués pour leurs bienfaits sur notre santé.

La revue « Prendre le temps » du programme québécois de dépistage du cancer du sein (Numéro 13 novembre 2005), nous offrait un dossier intitulé : La nutrition, un atout majeur en prévention du cancer.

Voici donc aux pages 13 et 14 de ce bulletin les principales recommandations de ce dossier.

Pour celles qui veulent en savoir plus, visitez le site Internet du Programme québécois de dépistage du cancer du sein - Mauricie, Centre-Du-Québec au <http://www.pqdc.qc.ca/>.



Fiche-conseil : *Les fruits et légumes à privilégier*

Plusieurs aliments sont maintenant reconnus pour leurs effets bénéfiques et protecteurs de nombreux cancers. Parmi ceux-là : le thé vert, les légumineuses, les produits céréaliers, certaines épices (curcuma, poivre noir, piments), le cacao et le chocolat noir (plus de 70% de pâte de cacao), les bonnes bactéries probiotiques contenues dans le lait fermenté, le kéfir et certains yogourts, sans oublier la grande famille des fruits et des légumes. En effet, les experts sont unanimes à dire que les fruits et les légumes figurent parmi les meilleures armes contre le cancer.

Les champions dans leur catégorie : les fruits et les légumes très colorés.

- **Vert foncé** : brocoli, bette à cardes, épinard, asperge, haricot vert, kiwi, cresson, roquette, rapini (s'apparente au brocoli), crosse de fougère...
- **Jaune orangé** : carotte, patate douce, courge, abricot, cantaloup, orange, mangue, papaye...
- **Rouge** : canneberge, fraise, framboise, melon d'eau, cerise, poivron, betterave, tomate...
- **Violacés** : bleuet, raisin, mûre, prune, figue...

La famille du chou : chou-fleur, chou de Bruxelles, chou frisé, chou chinois, chou cavalier, chou-rave, brocoli, rapini, navet...

La famille de l'ail : ail, oignon, poireau, ciboulette, échalote...

Combien de fruits et de légumes par jour? Faites-vous partie des 55% de Québécois ou de Québécoises qui consomment au moins 5 fois des fruits et des légumes chaque jour?

Si oui, félicitations, le minimum requis selon les experts est 5 portions de fruits et/ou de légumes par jour, mais encore mieux, les recommandations du Guide alimentaire canadien pour manger sainement, sont de 5 à 10 portions de fruits ou de légumes par jour. **Si non**, regardez attentivement les occasions d'augmenter votre consommation.

C'est quoi une portion?

- Un fruit moyen (ex. une pomme, une orange, une petite banane) • 1 verre de jus de 125 ml (1/2 tasse)
- 125 ml (1/2 tasse) de légumes ou de légumes coupés • 1 bol de salade ou de verdure de 250 ml (1 tasse)

Quelques trucs pour manger plus de légumes

- D'abord en acheter, si le frigo est toujours vide, c'est plus difficile d'en manger.
- Manger les légumes et les fruits avant qu'ils soient défraîchis, si nécessaire en acheter moins à la fois.
- Faire provision de légumes surgelés ultra-pratiques comme les petits pois, le maïs, le brocoli, les mélanges...
- Préparer des légumes crus prêt-à-manger pour glisser dans le sac à lunch ou grignoter en attendant le souper.
- Préparer des potages maison : des légumes cuits en surplus ou légèrement défraîchis qui auront été cuits peuvent faire d'excellents potages, il s'agit de mettre en purée les légumes, d'ajouter du bouillon de poulet ou du jus de tomate, d'assaisonner et de faire chauffer le tout. Vous pourrez même les congeler pour des lunchs ou des repas rapides.
- Préparer des entrées à base de légumes : tomate et bocconcini, asperges en vinaigrette, salade de betterave ou de chou-rave, carottes en rémoulade...
- Remplacer la frite offerte au restaurant par une salade ou le légume du jour.
- Boire un verre de jus de tomate ou de légumes quand aucun autre légume n'est disponible ou quand une fringale surgit.

Et pour les fruits?

- Remplacer les desserts tels les gâteaux, tartes, pâtisseries par un dessert à base de fruits.
- Lors d'une fringale en matinée, prenez un fruit : clémentine, raisins, banane...
- Préparer des coulis maison : des fruits en surplus ou légèrement défraîchis peuvent faire d'excellents coulis, il s'agit de mettre en purée les fruits, d'ajouter un peu de jus de pomme ou d'orange. Vous pourrez même les utiliser pour accompagner de la crème glacée et du yogourt vanille.

Fiche-conseil : Les différents gras

Gras monoinsaturés :

Type d'acides gras qui composent majoritairement l'huile d'olive et de canola (colza).

Gras polyinsaturés :

Type d'acides gras qui contribuent à diminuer le taux de cholestérol sanguin. Ils contiennent des acides gras essentiels. On les trouve surtout dans les huiles végétales (tournesol, carthame, maïs et soya).

Gras saturés :

Type d'acides gras présents surtout dans les produits d'origine animale comme la viande, les produits laitiers entiers, le jaune d'œuf, le beurre et certains aliments transformés qui contiennent des matières grasses hydrogénées. Ils peuvent augmenter le taux de HDL. L'huile de palme est une huile végétale hydrogénée.

Gras trans :

Type d'acides gras présents dans beaucoup d'aliments transformés qui contiennent des matières grasses partiellement hydrogénées et, en petites quantités, à l'état naturel dans des aliments comme les produits laitiers entiers et le beurre.

Acides gras oméga-3 :

Type d'acides gras essentiels polyinsaturés. Ils sont dits essentiels parce que le corps n'en fabrique pas et qu'ils sont nécessaires à son développement et à son fonctionnement. Il est donc primordial de les obtenir par le biais de l'alimentation. Les poissons comme le saumon, la truite, le thon, les crevettes et le maquereau sont riches en oméga-3. Les végétaux comme les graines de lin, de soya, les huiles (canola, lin, noix, soya) et les noix contiennent des acides gras oméga-3. Pour être consommées, les graines de lin doivent être broyées.

L'hydrogénation :

C'est un procédé industriel qui consiste à ajouter de l'hydrogène à ces huiles liquides non saturées pour les rendre solides. Plus une huile est hydrogénée plus elle devient dure (ex. les margarines).

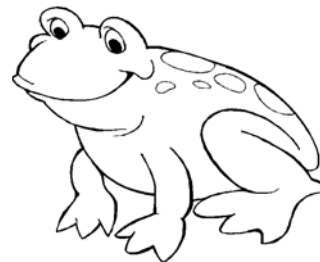
Exemples de produits susceptibles de contenir des gras trans : tous produits transformés tels que les produits de boulangerie et de pâtisserie de fabrication industrielle, margarines hydrogénées, biscuits sucrés, craquelins, soupe et sauces en conserve, etc. Il est important de vérifier l'étiquetage nutritionnel sur les contenants.

Recommandation :

Les huiles d'olive, de canola, de tournesol sont les huiles recommandées. L'huile d'olive se prête bien aux vinaigrettes et à la cuisson à basse température. Pour les cuissons à plus forte température il est préférable d'utiliser l'huile de tournesol.

Les margarines privilégiées sont celles faites à partir d'huiles de soya, de tournesol et d'olive. Les margarines doivent être faites à partir d'huiles non hydrogénées. Il faut rechercher les marques faibles en gras saturés et trans.

Intrigant et savoureux, le porc en rosettes fera jaser... Pourtant il s'agit d'un plat tout simple, tant par ses ingrédients que par sa préparation.



Le porc en rosettes

Ingrédients :

Mélange de viande

- 2 c. à table d'huile
- 1 lb de porc haché maigre
- 1 oignon haché finement
- ¼ tasse de ketchup
- ¼ c. à thé de sel d'ail
- ¼ c. à thé de poivre
- ¾ tasse de crème de champignon

Pâte

- 2¼ tasses de farine
- 2 c. à table de poudre à pâte
- 1 c. à thé de sel
- 1 c. à thé de poudre de cari
- ½ de tasse de graisse ou margarine
- ½ de tasse de lait

Servir avec des pommes de terre en purée et des haricots verts.

Arrosez les rosettes d'une sauce brune ou d'une sauce aux champignons.

Source : Qu'est-ce qu'on mange? Les Cercles de Fermières du Québec

Préparation :

Préparation de la viande

Préchauffez le four à 400° F.
Dans un poêlon, faites chauffer l'huile et y faire revenir l'oignon et le porc.

Enlever le surplus de gras.

Ajoutez : ketchup, sel d'ail, poivre et crème de champignon.

Laissez refroidir.

Préparation de la pâte

Dans un bol, mélangez tous les ingrédients pour former la pâte.

Pétrissez et abaissez en un carré de 12 pouces de côté.

Étendre la viande sur la pâte, roulez, appuyez pour bien sceller et coupez en 8 tranches de 1½ pouces.

Dans un plat graissé allant au four, déposez les rondelles. Cuire 20 à 25 minutes.

Allégorie de la grenouille

Il était une fois une course... de grenouilles. L'objectif était d'arriver en haut d'une grande tour. Beaucoup de gens se rassemblèrent pour les voir et les soutenir.

La course commença. En fait, les gens ne croyaient probablement pas possible que les grenouilles atteignent la cime, et toutes les phrases que l'on entendit furent de ce genre : « Quelle peine!!! Elles n'y arriveront jamais! »

Les grenouilles commencèrent à se résigner, sauf une qui continua de grimper et les gens continuaient : « Quelle peine!!! Elles n'y arriveront jamais! »

Et les grenouilles s'avouèrent vaincues, sauf toujours la même grenouille qui continuait à insister. À la fin, toutes se désistèrent, sauf cette grenouille qui, seule et avec un énorme effort, atteignit le haut de la cime. Les autres voulurent savoir comment elle avait fait. L'une d'entre elles s'approcha pour lui demander comment elle avait fait pour terminer l'épreuve.

Et découvrit qu'elle... était sourde!

N'écouter pas les personnes qui ont la mauvaise habitude d'être négatives car elles volent les meilleurs espoirs de ton cœur! Rappelle-toi pour toujours du pouvoir qu'ont les mots que tu entends ou que tu lis.

C'est pourquoi, sois toujours POSITIF!

Sois toujours sourd quand quelqu'un te dit que tu ne peux réaliser tes rêves.

Source : Cette allégorie nous a été racontée par Ginette Déziel lors de son passage au centre le 2 novembre
Oser agir... cessez d'attendre

Activités à venir (page 1 de 3)

Février

Mercredi le 15 février

La petite douceur du mois

*Avec Julie Deveault d'Hérouxville,
réflexologue et massothérapeute*

Au centre de femmes de 19h à 21h

Jeudi le 23 février

Assemblée de cuisine

*Comment ne pas s'enfarger
dans les fleurs du tapis*

Avec Denise Veillette, psychologue

Déjeuner 2\$ - Réservation obligatoire

Au centre de femmes de 9h30 à 11h30

Activités à venir (page 2 de 3)

Mars

Lundis les 6 et 13 mars
Ateliers Auto massage
 Avec Anita Champagne
 Au centre de femmes
 De 13h30 à 15h30

Mercredi le 8 mars
Journée internationale des femmes
 Activité régionale
 Surveillez les détails
 dans l'hebdo local



Disponible dès maintenant, la broche du 8 mars 2006 est un petit bijou qui servira tout au long de l'année. Elle coûte seulement 2\$.

Mercredi le 15 mars
La petite douceur du mois
 Invitée : Valérie Germain
d'Esthétique et électrolyse Valérie
 Au centre de femmes de 19h à 21h

Jeudi le 23 mars
Causerie-Atelier-Femmes-Échange
La fibromyalgie, les symptômes et des moyens pour un mieux-être
 Avec Stéphanie Clément de l'Association de fibromyalgie de la Mauricie

À la Maison des Jeunes L'Index
 de Notre-Dame-de-Montauban
 (515 avenue des Loisirs)
 De 13h à 15h30

Jeudi le 30 mars
Assemblée générale annuelle 2006
 Au Centre Robert-Crête de Saint-Séverin
 De 17h à 19h

En tant que membre, vous recevrez une invitation personnelle C'est un rendez-vous à ne pas manquer !
 Pour devenir membre, contactez-nous au **289-2588**



Au-delà des lois : le droit d'être moi

Malgré les fondements juridiques de notre société, un écart persiste entre ce qui est prescrit par les lois et la réalité vécue par les femmes. De nombreux problèmes de longue date, telles la violence et la pauvreté, perdurent. Aujourd'hui, bien qu'un nombre sans précédent de femmes participent au marché du travail, élèvent une famille et jouent un rôle actif au sein de leur collectivité, elles sont toujours confrontées à des obstacles. Ces obstacles empêchent les femmes, qu'elles soient autochtones, handicapées, lesbiennes, célibataires, parents uniques ou qu'elles vivent dans la pauvreté, de se réaliser pleinement.

Afin de poursuivre votre réflexion sur le 8 mars, nous vous proposons ces 3 sites :

Fédération des femmes du Québec
<http://www.ffq.qc.ca/actions/8mars2006.html>

Conseil du Statut de la femme Québec
<http://www.csf.gouv.qc.ca/fr/8mars/?F=8mars2006&rub=1&ma=66>

Condition féminine Canada
http://www.swc-cfc.gc.ca/dates/iwd/index_f.html



Pour une réelle égalité : toujours engagées !

Le 8 mars prochain sera un moment de réflexion sur nos luttes pour l'égalité. Ce moment offrira également une occasion de vivre la solidarité entre toutes ces femmes qui depuis un an, 10 ans ou 40 ans, luttent pour l'égalité, que ce soit sur la place publique ou dans tous les grands et petits moments de leur vie.

La Fédération des femmes du Québec lève son chapeau à toutes celles qui sont encore et toujours engagées!!!

Aussi, la Marche mondiale des Femmes a créé des cartes postales virtuelles pour le 8 mars à partir des carrés de sa courtpointe :
<http://mmf.lecarrefour.org/cmifolder.2006-01-31.6603259548/>

Activités à venir (page 3 de 3)

Avril

Mercredi le 5 avril Causerie-Atelier-Femmes-Échange

Être parent d'ado
Avec Annie Proulx
de la Maison de la famille

Au centre de femmes
De 19h à 21h

Judi le 6 avril Rendez-vous gourmand

1^{er} de 2 ateliers :
Des trucs pour cuisiner le tofu
Avec Lucie-Claude Gélinas,
animatrice-intervenante au centre
À la Maison des Jeunes L'Index
de Notre-Dame-de-Montauban
515 avenue des Loisirs
De 13h à 15h30

Mercredi le 12 avril La petite douceur du mois

Invitée : *Claire Pellerin, designer d'intérieur d'Alpha design : Une saine habitation par l'utilisation du Feng shui*
Au centre de femmes de 19h à 21h

Judi le 13 avril Rendez-vous gourmand

2^{ème} de 2 ateliers : Fabrication du pain
Avec Lucie-Claude Gélinas,
animatrice-intervenante du centre
À la Maison des Jeunes L'Index
de Notre-Dame-de-Montauban
515 avenue des Loisirs
De 13h à 15h30



Mercredi le 19 avril Causerie-Atelier-Femmes-Échange

Échanger sur le deuil à la suite d'une fausse couche, d'un avortement ou du syndrome de mort subite du nourrisson

Avec Louise Désaulniers,
auteure du livre *Je pleure mon bébé*

Au centre de femmes
De 13h à 15h30

Judi le 27 avril Assemblée de cuisine

L'histoire de nos ancêtres vue à travers leur garde-robe
Avec Suzanne Gousse
de *La fleur de Lyse*

Dîner 2\$ - Réservation obligatoire
Au centre de femmes
De 11h30 à 15h00

Mai

Judi le 4 mai Rendez-vous gourmand

Faire ses propres vinaigrettes et échanger nos meilleures recettes
Avec Lucie-Claude Gélinas,
animatrice-intervenante du centre

Au centre de femmes de 13h à 15h30

Mercredi le 10 mai Causerie-Atelier-Femmes-Échange

Planifier son jardin (compost, rotation, engrais verts) et compagnonnage des plantes
Avec Lucie-Claude Gélinas,
animatrice-intervenante du centre

À la Salle des loisirs de Montauban
De 13h à 15h30

Québec Solidaire

Québec Solidaire, la nouvelle formation politique québécoise est née le 4 février dernier de l'union d'Option citoyenne et de l'Union des forces progressistes. Le nouveau parti se base sur des valeurs écologiques, de gauche, féministes, altermondialistes, d'un Québec pluriel, pacifistes et souverainistes.

Pour faire tout autrement, le parti n'aura pas un chef officiel mais plutôt deux porte-parole Françoise David et Amir Khadir. Il aura un « comité de coordination national », fait de 16 responsables dont huit seront des femmes.
<http://www.quebecsolidaire.net/>



Françoise David et Amir Khadir

Judi le 11 mai Causerie-Atelier-Femmes-Échange

Audacieuses, le défi d'être soi
Avec Lucie-Claude Gélinas,
animatrice-intervenante du centre
et Nathalie Guindon, agente de projet

Au centre de femmes
De 13h à 15h30

Mercredi le 17 mai La petite douceur du mois

Invitée : *Angèle Béland, massothérapeute*

Au centre de femmes de 19h à 21h

Judi le 25 mai Sortie culturelle

Centre d'interprétation de Baie-du-Febvre sur les oies blanches

Et Musée des Abénakis d'Odanak

Surveillez les détails
dans l'hebdo local



Rétrospectives

Élections municipales 2005

Le 6 novembre dernier, des élections se déroulaient simultanément dans toutes les municipalités du Québec.

Dans Mékinac

Avec 10 municipalités, il y avait 70 postes à combler dont 10 postes de maires et 60 postes de conseillers: 69 postes ont été pourvus.

Au jour de l'élection, il y avait 28 candidates à des postes de conseillères. 13 candidates à ces postes étaient déjà élues par acclamation. Sur les 15 femmes portées en élections, 6 ont été élues. Il est à noter qu'aucune femme ne s'est portée candidate pour un siège à la mairie. Comparativement aux dernières élections, on retrouve 19 conseillères élues au lieu de 18 dans les conseils précédents.

Il y avait une municipalité sans représentation féminine (Lac-aux-Sables) alors qu'actuellement toutes les municipalités ont une représentation féminine. Les femmes représentent 50% et plus des éluEs dans 2 municipalités : Grandes-Piles (50%) et Trois-Rives (67%).

En Mauricie

Avec 42 municipalités, 309 postes étaient à combler dont 42 postes de maires et 267 postes de conseillers.

Au jour de l'élection, il y avait 129 candidates qui avaient posé leur candidature dont 8 femmes à des postes de mairesses. 47 candidates à ces postes étaient déjà élues par acclamation. 83 femmes (26% des candidatures) ont été élues : 4 mairesses (10%) et 79 conseillères (30%). Comparativement aux dernières élections, on retrouve une mairesse en moins même si l'on compte 2 municipalités de plus (4 mairesses comparativement à 5 dans les conseils précédents); et 13 conseillères de plus.

Il y avait 5 municipalités sans représentation féminine alors que maintenant il n'y en a que 4. Les femmes représentent 50% et plus des éluEs dans 8 municipalités.

Faits saillants

Dans Mékinac

70 postes à combler : 10 maires ou mairesses
60 conseillers ou conseillères

Aucune mairesse car aucune femme n'a présenté sa candidature à ces postes (0%)

19 femmes élues sur les 59 postes pourvus (32%)

Toutes les municipalités ont une représentation féminine (100%)

En Mauricie

309 postes à combler : 42 maires ou mairesses
267 conseillers ou conseillères

4 mairesses élues sur 42 possibilités (10%)

Comparativement aux dernières élections, on est passé de 13% à 10%

79 conseillères élues sur 267 postes (30%)

Comparativement aux dernières élections, on est passé de 25% à 30%

38 municipalités ont une représentation féminine (90%)

Comparativement aux dernières élections, on est passé de 87% à 90%

Portrait des jeunes

Des données statistiques sont aussi disponibles en ce qui concerne les jeunes. Si vous voulez en connaître les détails, il nous fera plaisir de vous les communiquer.

Dans Mékinac, 2 jeunes ont été élu(e)s (3% des conseillers). En Mauricie, on compte 26 jeunes au sein des conseils municipaux (5% des sièges à la mairie et 9% des postes de conseillers).

Québec Solidaire en Mauricie

« De l'idéalisme, il nous en faut une petite dose. Il nous en a fallu pour faire la marche des femmes et aller jusqu'à New York. Nous ne visons pas le pouvoir, ni l'opposition, mais nous voulons être entendus et amener un débat d'idées », déclarait madame France Cormier dans le quotidien Le Nouvelliste du 8 février 2006. Madame France Cormier était porte-parole pour la Mauricie (avec une dizaine de personnes) pour Option citoyenne lors du congrès de fondation de Québec Solidaire. Ce nouveau parti est à mettre sur pied des sections régionales et locales (dans chaque comté). On prévoit de petites équipes car l'objectif est d'y arriver avant l'été. Déjà plusieurs personnes se sont montrées intéressées à se porter candidates aux élections prévues en 2007. C'est un dossier à suivre...

Source : Le Nouvelliste, Actualités, mercredi 8 février 2006, p. 24, Québec Solidaire tiendra une assemblée en mars



Mme France Cormier,
porte-parole de Québec
Solidaire en Mauricie.

PHOTO : FRANÇOIS GERVAIS

ANTIDOTE



Antidote est un programme éducatif qui vise le développement de la personne dans ses relations avec elle-même, les autres, ainsi qu'une prise de conscience sur la place qu'elle occupe au sein de la société.

À travers les 10 rencontres proposées, nous ferons place à l'action concrète, là où réside le vrai pouvoir de changement. Cette démarche est une étape nécessaire à l'éveil de l'estime de soi, un moyen permettant aux femmes de voir autrement leurs malaises et leurs problèmes (dépression, manque de confiance en elles, anxiété, etc.) et de connaître leurs causes réelles. Dans un climat de confiance mutuelle accordant une place importante au support du groupe, ce cheminement mènera les participantes à un plus grande responsabilité vis-à-vis elle-même, à s'aimer davantage et à se prioriser en tant qu'individu.

Antidote I :

Une quête d'identité

Le programme Antidote I permet aux participantes d'amorcer un questionnement visant à identifier les rôles sociaux que nous avons appris à jouer dans notre vie quotidienne. Cette prise de conscience devient la première étape pour permettre aux femmes de développer une nouvelle identité personnelle qui accorde du pouvoir à leur vécu et à leur cheminement tout en s'identifiant à de nouvelles valeurs.

Femmes de Mékinac offrira une session gratuite qui débutera à l'automne 2006. Il n'est pas trop tôt pour vous inscrire, places limitées à 10 participantes.



Service d'écoute téléphonique

Confidentialité assurée



Lundi, Mardi, Mercredi
13 h à 16 h

289-2422

Interurbain sans frais :

1-866-666-2422

Les activités du centre s'adressent à toutes les femmes et sont offertes gratuitement à moins d'avis contraire

Antidote II :

Une quête d'amour

Session débutant en mars 2006

Aux antidotées d'un an et plus, Femmes de Mékinac offre la nouvelle série Antidote II : Une quête d'amour.

Antidote II permet aux participantes de prendre contact avec leur vécu affectif et d'oser un plus grand engagement dans leur vie.

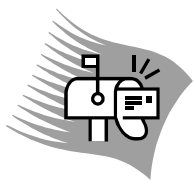
Femmes de Mékinac offrira une session gratuite qui débutera au début de mars 2006. Inscrivez-vous au **289-2588**, les places étant limitées à 10 participantes.



Nous sommes particulièrement heureuses pour Sarah Dontigny, notre agente de développement en condition féminine qui s'est trouvé un emploi prometteur en Montérégie. Nous lui souhaitons beaucoup de bonheur dans son nouveau travail.

Mille mercis à Sarah d'avoir été là pour nous!

Femmes de Mékinac



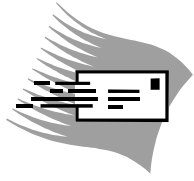
**211, rue St-Jacques
Sainte-Thècle, (Québec)
G0X 3G0**



Téléphone : (418) 289-2588



Télécopie : (418) 289-2589



**Messagerie électronique :
femmes_mekinac@globetrotter.net**



Heures d'ouverture :

Du lundi au vendredi :

de 9 h à 12 h

de 13 h à 16 h 30



**RETROUVEZ-NOUS SUR LE WEB !
www.multimania.com/femmekinac/**

- Un organisme sans but lucratif qui oeuvre depuis septembre 1999 sur le territoire de la M.R.C. de Mékinac;
- Un groupe voué à la reconnaissance de l'implication féminine dans la politique locale (politique municipale entre autres);
- Une équipe dynamique qui travaille à l'amélioration de la condition féminine et qui oriente ses actions par le biais de l'éducation populaire;
- Un centre de femmes, membre de l'R des Centres de femmes du Québec, qui regroupe une centaine de centres de femmes.
- Un centre de femmes qui offre de l'information et des activités afin d'améliorer l'estime de soi, d'encourager une meilleure connaissance du potentiel féminin et une meilleure prise en charge personnelle sur les plans économique, physique et social.
- Un lieu où toutes les femmes trouveront un accueil chaleureux et une écoute attentive à leurs besoins.
- Femmes de Mékinac (*centre de femmes*) est subventionné par :



**Santé
et Services sociaux**

Québec



**Agence
de développement
de réseaux locaux
de services de santé
et de services sociaux**

Québec

Mauricie et
Centre-du-Québec

