

# Autour D'Elles



## Bulletin de liaison

Juin 2003, Numéro 7

Femmes de Mékinac - Centre de femmes

### Un p'tit mot pour vous



Lorsque vous recevrez ce bulletin, j'espère que l'été nous aura imprégné de sa chaleur et que l'idée d'être en vacances vous fait entrevoir un moment propice à la détente.

Le Centre de femmes prend du repos lui aussi. Il sera fermé du 30 juin au 10 août et nous reviendrons en pleine forme avec de nouveaux projets, de nouvelles activités et toujours le même désir : être là pour vous et être une référence pour les femmes de notre milieu.

Le congrès annuel du Regroupement des centres de femmes a lieu du 12 au 14 juin et est une grande source de motivation et de ressourcement que nous partagerons avec vous dès la rentrée.

C'est avec beaucoup de fierté que nous terminons les deux projets que nous avons portés durant les 9 derniers mois soient le projet de sensibilisation à la violence faite aux femmes et aux filles dans Mékinac et le projet Égalité pour décider. Nous croyons qu'à travers ces projets, nous avons participé à l'amélioration de la condition de vie des femmes sur notre territoire en posant des actions concrètes et directement en lien avec notre mission de Centre de femmes. Merci à toutes celles et à tous



ceux qui ont participé et soutenu nos actions. Et maintenant, laissons croître toutes ces graines que nous avons semées.

BONNES VACANCES !!!



Dans ce numéro :

Un p'tit mot pour vous	1
Des nouvelles de votre Centre de femmes	1-2
Humour	2
Les femmes marquent le monde	3
Le Conseil du statut de la femme	
Bibliothèque virtuelle	
Si je pouvais refaire ma vie...	4
Le soya sous les projecteurs	5
Méli-Mélo	6
Démystifier le mot féminisme	7
Le mot de la fin	
À Égalité pour décider	8-14

### Des nouvelles de votre Centre de Femmes



En juillet, les fondations de notre organisme auront 4 ans. Depuis 1999, les jalons posés permettent à Femmes de Mékinac d'être un organisme qui va de l'avant et qui se positionne de plus en plus comme une ressource importante auprès de la population féminine dans Mékinac.

Cette année, nos 8 Causeries-Ateliers-Femmes-Échanges qui portaient principalement sur l'estime de soi et l'image corporelle, nous ont permis de rejoindre 41 personnes. Cette activité reviendra à notre programmation et se déroulera principalement au Centre de femmes. Nous nous déplacerons sur demande d'un groupe de 7 à 8 femmes.

... suite des nouvelles  
de votre Centre de femmes à la page 2

## suite des nouvelles de votre Centre de femmes...

Pour ce qui est des Rendez-Vous Gourmand, la formule mise en place cette année visait à promouvoir l'exercice et un régime de saines habitudes alimentaires. La réponse des participantes nous a enchanté mais nous croyons que la formule axée sur la préparation et la dégustation de mets était mieux adaptée à ces rencontres. Nous y reviendrons en vous proposant davantage d'ateliers pratiques comme la préparation du pain et de différentes recettes.

Les Assemblées de cuisine et les Dîners Communautaires font tranquillement leur place au sein de nos activités. 24 femmes y ont participé et ils reviendront également à l'automne en alternant d'un mois à l'autre, soit : un déjeuner, un dîner.

Un groupe de rencontre ANTIDOTE a vécu ce beau cheminement qui conduit les femmes vers une meilleure connaissance d'elles-mêmes et de tout le potentiel qui les habite. Ces rencontres se sont étalées sur 10 semaines, de avril à mai. C'est toujours un grand plaisir pour nous d'offrir la formation ANTIDOTE et de constater à quel point le cheminement et le soutien d'un groupe peuvent ouvrir les portes de l'estime de soi et de la confiance pour ces femmes qui osent emprunter le chemin le moins fréquenté...

Pour ce qui est des cours organisés par le Centre, deux sessions de yoga animées par Anita Champagne ont eu lieu. Le yoga demeure le cours le plus demandé puisqu'il est à notre programmation depuis deux ans et y reviendra sûrement encore.

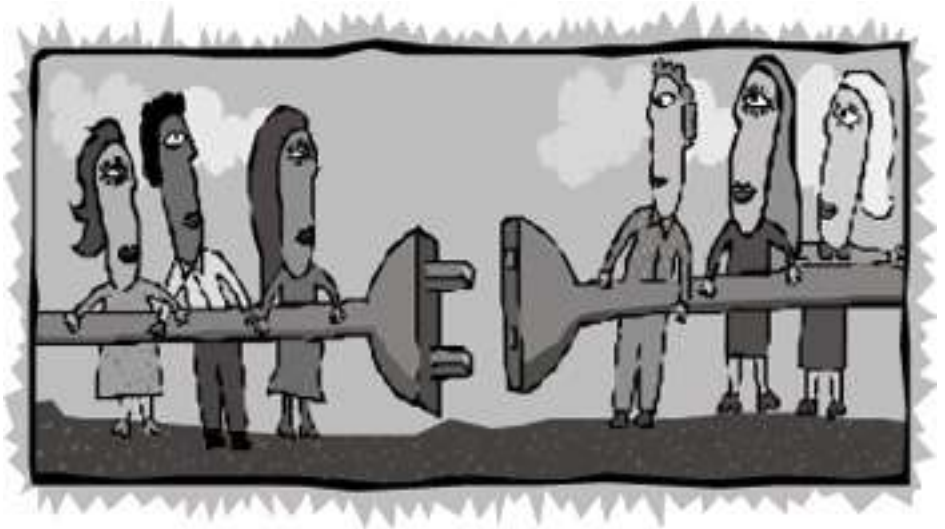
Bien certainement, les journées telles « la journée portes ouvertes » et « la journée internationale des femmes » font toujours partie de nos actions collectives.

Nous avons également organisé quelques formations pour les bénévoles du service d'écoute qui reprendra son service en septembre après une pause pour la période estivale.

Les travailleuses et membres du c.a. ont également participé à différentes formations dont une sur la gestion des comportements violents.

La participation des membres à l'assemblée générale annuelle reste toujours à améliorer. Nous croyons que votre présence est importante car elle vous permet d'exercer un droit et de participer activement au développement du Centre de femmes.

C'est de cette façon que l'on devient partie prenante des décisions et que l'on découvre parfois un intérêt à s'impliquer soit sur le conseil d'administration, comme bénévole ou tout simplement aux activités organisées par le Centre.



## HUMOUR !!

Gérard se promène et voit, sur le bord de la route, une lampe magique. Il la frotte avec ses mains et un génie en sort !

« Je peux t'accorder le plus grand souhait que tu désires! Le plus extraordinaire! Le plus fantastique! Le plus remarquable! » : lui dit le génie.

Gérard réfléchit longuement et dit: « Je veux un emploi remarquable, unique. Un genre d'emploi où aucun homme n'a encore jamais réussi, où aucun homme n'a jamais osé essayé ! »

POUF !...et le génie dit:

« TE VOILÀ REINE DU FOYER »



## Les femmes marquent le monde

( source : no. 16 du magazine Entreprendre )

... L'actualité nous en fournit tous les jours des preuves. En plus d'être plus nombreuses que les hommes sur les bancs de nos universités, les femmes représentent désormais la majorité des meilleurs diplômés de nos universités et c'est à elles que sont offerts les postes de dirigeantes. Le monde change, l'accession grandissante des femmes aux postes clés apporte des bouleversements majeurs et positifs dans toute la société. Les femmes bâtissent leur carrière sans nier leur différence et affirment en toute liberté leur singularité. Elles refusent les sacrifices, elles veulent une carrière et une famille.

... Au Canada, 20% des nouvelles entreprises créées annuellement sont dirigées par des femmes... Très avisées, elles s'investissent d'abord dans des projets qui leur tiennent à cœur, privilégient les petites entreprises au détriment des grosses et accordent habituellement beaucoup d'importance aux études de marché et aux détails humains.

---

### SAVIEZ-VOUS QUE :

- L'espérance de vie des femmes est de 81 ans soit six ans de plus que les hommes.
- Les femmes les plus à risques sont celles qui sont peu instruites, à faible revenu et qui contrôlent peu leur milieu de travail.
- Les femmes entre 20 et 44 ans vivent un niveau de stress au travail beaucoup plus élevé que les hommes de ce groupe d'âge.



## Le conseil du statut de la femme célèbre ses 30 ans

Il en a coulé de l'eau sous les ponts depuis la création du Conseil du statut de la femme en 1973. Le rôle du Conseil du statut de la femme est d'être une véritable antenne. Il a produit des centaines de mémoires déposés auprès du gouvernement sur la santé, le travail, l'éducation, la fiscalité et la pauvreté afin d'influencer et éclairer les décisions gouvernementales. Et aussi, des centaines de documents d'information pour que les femmes puissent mieux connaître leurs droits et les ressources susceptibles de leur venir en aide. Il est de plus le porteur de *LA GAZETTE DES FEMMES* publiée tous les deux mois.

Pour en savoir plus : [www.csf.gouv.qc.ca/fr/accueil/](http://www.csf.gouv.qc.ca/fr/accueil/)

---

### BIBLIOTHÈQUE VIRTUELLE

Le 8 mars dernier, le Centre de documentation sur l'éducation des adultes et la condition féminine (CDÉACF) lançait la collection 'F'.

Véritable bibliothèque virtuelle, elle contient plus de 1400 documents intégraux, essentiellement des publications de groupes féministes depuis les 40 dernières années. Ces textes sont la mémoire vive du mouvement communautaire, ils témoignent de l'histoire des femmes d'ici et de la manière dont elles ont transformé la société.

Pour la consulter : [www.bv.cdeacf.ca](http://www.bv.cdeacf.ca)



## SI JE POUVAIS REVIVRE MA VIE...

( un texte en l'honneur de toutes les femmes qui se sont battues contre le cancer)

**J'aurais moins parlé, mais écouté davantage.**

**J'aurais invité des amis à venir souper même  
si le tapis était taché et le divan défraîchi.**

**J'aurais grignoté du maïs soufflé au salon et  
je ne me serais pas souciée de la saleté quand  
quelqu'un voulait faire un feu de foyer.**

**J'aurais pris le temps d'écouter mon  
grand-père évoquer sa jeunesse.**

**Je n'aurais jamais insisté pour que les fenêtres  
de la voiture soient fermées  
par un beau jour d'été tout simplement parce  
que mes cheveux venaient tout juste d'être coiffés.**

**J'aurais fait brûler ma chandelle en forme de rose  
au lieu de la laisser fondre d'elle même parce  
qu'entreposée pendant trop longtemps dans l'armoire.**

**Je me serais assise dans l'herbe avec mes enfants  
sans me soucier des taches de gazon.**

**J'aurais moins ri et pleuré en regardant la télé,  
mais davantage ri et pleuré en regardant la vie.**

**Je serais restée au lit lorsque malade plutôt que  
de prétendre que la terre cesserait de tourner  
si je ne travaillais pas cette journée-là.**

**Je n'aurais rien acheté pour la simple raison que  
c'était pratique ou encore à l'épreuve des taches ou  
parce que garanti pour durer toute la vie.**

**Au lieu de souhaiter la fin de mes neufs mois de grossesse,  
j'en aurais savouré chacun des instants en réalisant  
que la merveille grandissant en moi était la seule  
chance de ma vie d'aider Dieu à faire un miracle.**

**Lorsque mes enfants m'embrassaient  
avec fougue, je n'aurais jamais dit:**

**« Plus tard, maintenant, va te laver les mains avant de souper. »**

**Il y aurait eu plus de « Je t'aime ... » que de « Je suis désolée... »**

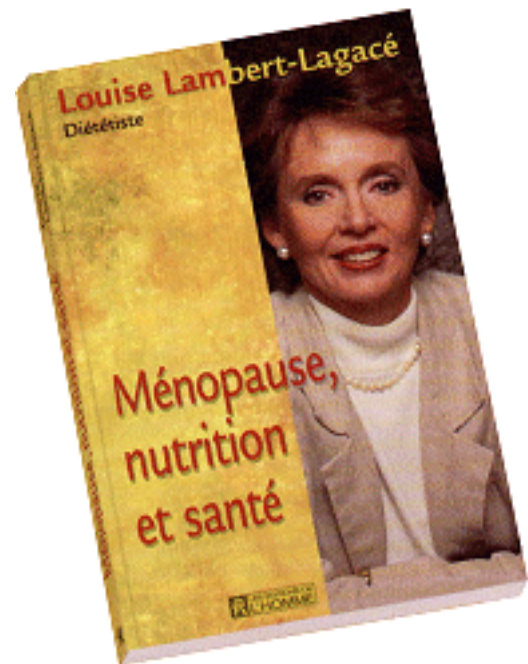
**Mais surtout, si on me donnait une autre  
chance de revivre ma vie,**

**j'en saisirais chaque minute... la regarderais et la verrais vraiment...  
La vivrais... et ne la redonnerais jamais.**

# Le soya sous les projecteurs

Source Ménopause, nutrition et santé,

Les éditions de l'homme 1998



Ces derniers temps, on vante à qui mieux mieux les vertus du soya. Voyons voir de plus près de quoi il en retourne. Les bienfaits attribués au soya sont nombreux: baisse des bouffées de chaleur, réduction des risques de fractures et d'ostéoporose, baisse du taux de cholestérol et des risques de développer certains cancers.

Trois études très bien conçues, de même que bien des rapports anecdotiques tirés de l'expérience des femmes, permettent d'avancer que le soya contribue à soulager les bouffées de chaleur. Pour ce qui est de l'ostéoporose, on pense que l'effet antioestrogénique produit par le soya pourrait contribuer à réduire les risques de fracture et d'ostéoporose chez la femme, en aidant à maintenir et à raffermir la résistance des os.

## Le cholestérol

La consommation de produits de soya permettrait de réduire la taux de cholestérol dans le sang de même que le taux de triglycérides. Les bienfaits liés à la diminution du taux de cholestérol semblent significatifs chez les femmes ménopausées.

## Les cancers

En ce qui concerne la prévention du cancer du sein, les protéines de soya agiraient de deux façons. En premier lieu, elles prolongent ce stade du cycle menstruel durant lequel les tissus mammaires sont au repos. En deuxième lieu, elles peuvent empêcher que de nouvelles cellules sanguines ne deviennent cancéreuses et inhiber certaines enzymes essentielles à la croissance des tumeurs.

## Mise en garde

Les fèves de soya contiennent des molécules qui peuvent avoir des effets non désirés dans les cas d'hypothyroïdie et de goitre.

## Manger du soya

La meilleure façon de consommer du soya est de manger des aliments comme le tofu et de boire du lait de soya. Ceci assurera à votre organisme un apport adéquat en isoflavones.

*Le soya, un nouvel aliment à mettre dans votre assiette.*



# MÉLI-MÉLO

## Des moments importants pour les femmes...

- La Marche mondiale des femmes est un événement d'une immense portée historique.

En octobre 2000, c'est la première et la seule fois où partout dans le monde, dans les villages et les villes de 161 pays, des millions de femmes à la recherche d'un monde meilleur, juste et paisible défilent pour éliminer la violence et la pauvreté à l'endroit des femmes. À New York, des milliers de femmes remettent une pétition de 5 084 546 signatures à l'ONU.



- Soixante-trois ans après l'obtention du droit de vote, les Québécoises doivent encore conquérir l'égalité des candidatures entre les femmes et les hommes.

Lors du déclenchement des élections du 14 avril 2003, la proportion des femmes candidates est de 31 % au Parti Québécois, 28 % au Parti Libéral, et 22 % à l'Action Démocratique du Québec.

- Le droit pour les femmes de conjuguer travail, mariage et grossesse est relativement récent.

Il n'y a pas si longtemps au Québec, dès qu'une femme se mariait, elle était sûre de perdre son emploi. C'est en 1964 que le nouveau Code du travail élimine cette discrimination sur le congédiement des femmes mariées. Pour les entreprises sous juridiction fédérale, ce n'est qu'en 1978 qu'il devient illégal de congédier les femmes enceintes.



- Il y a à peine 30 ans, en pleine effervescence du mouvement féministe, des milliers de Canadiennes nées dans les années 1900 et 1910 reçoivent pour la première fois de leur vie un chèque à leur nom.



Ce chèque bien à elles, cet argent de leur pension, elles sont libres d'en disposer à leur guise. Pouvez-vous imaginer ce qu'elles ont ressenti? Ces femmes étaient nos mères, nos grands-mères et nos arrière-grands-mères.



## DÉMYSTIFIER LE MOT FÉMINISME

Le mot « féminisme » apparaît dans l'histoire vers 1848 pour décrire le mouvement de ces femmes qui osent entrer sur la scène publique et politique. C'est autour de 1882 qu'émerge le mot « féministe » sous la plume de militantes réclamant que les droits consentis aux hommes s'appliquent aussi aux femmes.

[www.csf.gouv.qc.ca](http://www.csf.gouv.qc.ca)



### Le mot de la fin

Par France Déry, coordonnatrice

Nous sommes arrivées à l'aboutissement d'une année qui fût enrichissante. Une année à la couleur des centres de femmes, remplie d'imprévus, de travail, d'activités, de déplacements, d'adaptation. L'équipe du Centre, à travers cette réalité houleuse, a maintenu le cap vers une destination teintée de solidarité, de créativité, d'efforts et d'accomplissement.

Certains dossiers furent réalisés tandis que d'autres suivent leur cours, comme le financement des centres de femmes, la vision stratégique, Égalité pour décider, PMC, service d'écoute, etc...

Cette année qui se termine fait un clin d'œil à une autre déjà amorcée, en y laissant ses fruits et ses nouveaux défis.

Au nom de l'équipe, je vous souhaite un bel été plein de chaleur, de joie et d'humour.