

FEMMES *d'ici*

REVUE DE L'ASSOCIATION FÉMININE
D'ÉDUCATION ET D'ACTION SOCIALE



Le féminisme

L'importance de bien comprendre

L'achat local

Stimulons l'économie !

Le congrès provincial

Les 11 et 12 septembre 2021

Il fait trop chaud !

C'est la canicule !

SOMMAIRE

Été 2021

- 4 L'achat local
Lise Courteau
- 6 Le féminisme
Marianne Pertuiset-Ferland
- 8 La pandémie : on en est où
Joëlle Cardonne
- 10 Le congrès provincial 2021
Lise Courteau
- 11 Du nouveau pour le
Guide d'animation
Marianne Pertuiset-Ferland
- 12 Il faut trop chaud !
C'est la canicule !
Doris Milot
- 14 Les femmes et le Whisky
Doris Milot

CHRONIQUES

- 2 Mobilisons-nous
Marianne Pertuiset-Ferland
- 3 Éditorial
Lise Courteau
- 15 Portrait de femme
Joëlle Cardonne
- 16 Apprendre pour agir
Julie Boyer
- 17 Nouvelles de l'Association
Pierrette Marcotte
- 18 Nouvelles des régions
- 18 Coups de cœur
Lise Courteau



Mobilisons-nous

Par Marianne Pertuiset-Ferland,
responsable provinciale de la mobilisation



Faciliter l'intégration des nouvelles membres : devenez une Grande sœur Afeas !

La mobilisation est définie comme l' « Action de rassembler et de dynamiser les énergies »¹.

Après un an de pandémie et des années à lutter pour des causes en ne voyant les progrès arriver qu'à pas de tortue, nous sommes nombreuses à avoir besoin d'un petit coup de mobilisation. Mais comment ? Par quoi débiter ? Pour un peu de motivation, commençons par regarder tout ce que nous avons réussi à accomplir. D'abord, nous sommes passées à travers cette année difficile et insécurisante, en nous adaptant et en prenant soin l'une de l'autre. Déjà ça, c'est énorme. Bravo ! Ensuite, nous avons trouvé des moyens de rester en contact, malgré toutes les contraintes, et plusieurs Afeas régionales et même locales ont organisé des rencontres pour enseigner à leurs membres comment utiliser Zoom. C'est là que nous voyons le pouvoir de l'adaptation, de l'entraide, et de la solidarité ! Certaines Afeas ont même réussi à recruter des nouvelles membres. Chapeau !

Le recrutement de nouvelles membres est d'ailleurs une autre façon de « rassembler et dynamiser [...] les énergies » ! Il permet de faire éclore de nouvelles idées, d'insuffler un nouveau souffle dans notre Association. Par contre, le recrutement n'est que la première étape, et ce qui compte ce n'est pas tant le nombre de nouvelles recrues, mais bien la réussite de leur intégration. Les nouvelles membres arrivent toutes avec un énorme potentiel, des idées, l'envie de s'impliquer, des talents cachés et une personnalité unique. Il est donc essentiel de ne pas les « échapper ». On doit les accueillir et les accompagner afin de permettre à leur motivation et leur potentiel de porter fruit à l'Afeas, de les aider à faire éclore leurs idées, les guider vers les informations et les ressources dont elles ont besoin pour que l'Afeas puisse bénéficier de ce que chaque nouvelle membre a à partager.

C'est pourquoi le comité Renouveau, en collaboration avec Julie Boyer, responsable provinciale de la formation, a mis sur pied le **programme de jumelage Grandes sœurs Afeas**. Ce programme permet aux membres d'expérience de l'Afeas d'offrir un accompagnement à une nouvelle membre, de répondre à ses questions et de l'informer sur les différents projets Afeas ainsi que sur les différentes possibilités d'implication. Le rôle de la Grande sœur est, entre autres, de présenter d'autres membres Afeas à la nouvelle et de contribuer à son intégration réussie. Une relation de confiance et de partage se tisse entre les deux membres, ce qui permet de renforcer la solidarité entre femmes.

Si vous avez envie de contribuer à faciliter l'intégration des nouvelles membres Afeas, inscrivez-vous à la prochaine formation/activité de jumelage Grandes sœurs, qui aura lieu en septembre. Consultez le calendrier de l'Afeas et soyez à l'affût, ou encore écrivez à : mobilisation@afeas.qc.ca

Nous espérons que vous serez nombreuses à vous manifester pour devenir une Grande sœur !

En vous souhaitant un été doux et ressourçant !

¹ Le Larousse



L'engagement et nous

L'engagement social fait partie des grandes richesses de notre société et son importance est cruciale sur le plan social et économique. Son importance a été démontrée, surtout depuis que la crise du coronavirus nous a frappées de plein fouet. Où serions-nous aujourd'hui si les femmes ne s'étaient pas engagées ?

Les jeunes personnes qui s'engagent sont bien conscientes que les nouvelles expériences et compétences qu'elles développent peuvent faire l'objet d'un transfert dans la vie professionnelle. Elles n'hésiteront pas à les valoriser en les présentant dans un curriculum vitae. Plusieurs études démontrent, qu'à compétences et à formations égales, les employeurs privilégient les candidates et les candidats avec de l'expérience autre que scolaire. Pourquoi ? Parce que le bénévolat en dit long sur une personne : sa capacité à travailler en équipe, sa capacité à développer des aptitudes en gestion de conflits, sa capacité à prendre des responsabilités et à faire preuve d'esprit d'initiative, etc.

Le bénévolat

Être bénévole, ce n'est pas uniquement donner de son temps, c'est aussi partager son savoir-faire. Faire du bénévolat, c'est faire un travail invisible, non rémunéré, mais librement choisi. L'étymologie du mot « bénévole » vient du latin « *benevolus* » qui signifie « bonne volonté ».

Le bénévolat est une opportunité qui s'offre à toutes les personnes qui souhaitent se sentir utiles à la société. C'est faire quelque chose pour autrui et mettre en pratique le principe de solidarité pour ainsi apporter une contribution significative à la société. Une excellente manière de se sentir entouré.e et de rompre la solitude.

Le bénévolat constitue une force majeure, qui nourrit la société et renforce la solidarité. En ces temps plus difficiles, l'Afeas s'est réinventée, s'est améliorée, s'est réorganisée, et ce, en un temps record. Nous devons néanmoins organiser l'après-pandémie.

Participer à la vie associative

Adhérer, c'est un acte bénévole et de générosité. C'est se battre ensemble. C'est un acte profond de

solidarité pour partager, se soutenir et pour créer des liens. De nombreuses études prouvent que participer à une vie associative rend heureux et ne peut qu'avoir des effets positifs sur le bien-être : renforcement du système immunitaire, diminution de la fréquence de maladies cardiaques et abaissement de la tension artérielle. Une excellente raison pour s'ouvrir aux autres et pour s'épanouir.

Campagne de renouvellement

Comme nous commençons à voir la lumière au bout du tunnel grâce à l'arrivée des vaccins, nous pouvons prétendre que les activités présentiellees reprendront bientôt. Les dirigeantes de tous les paliers n'ont pas vu le temps passer. Plus d'une année à faire des rencontres virtuelles ! Si quelqu'un nous avait parlé d'une telle situation il y a plus d'un an, nous ne l'aurions certainement pas cru.

Par respect pour nos membres, pour remplir les tâches qui nous ont été confiées, parce que nous comptons sur vous, toutes les équipes, celle du siège social, les comités, les conseils d'administration de tous les paliers, ont mis l'épaule à la roue. L'année a été marquée par un feu roulant d'activités, de formations et de rencontres, toutes virtuelles, afin de rester motivées et d'être capables de motiver nos membres. Plus les membres se plaisent à participer aux diverses activités, plus l'association est forte.

Je tiens à remercier toutes les personnes qui se sont impliquées dans l'élaboration de ces activités, et ce, sans compter les heures ! Cette implication nourrit le sentiment d'appartenance et la participation célèbre l'engagement de personnes qui s'impliquent autant.

Adhérer et renouveler son adhésion année après année est un geste militant. Ce faisant, vous soutenez les combats et vous permettez à l'Association d'être prise au sérieux afin de mener à bien sa mission. Votre adhésion rendra l'Afeas plus forte, plus juste et plus efficace. C'est notre but !



L'achat local



Depuis le début de la pandémie, on parle d'achat local dans le but de stimuler l'économie locale. Mais qu'est-ce que le terme « achat local » signifie exactement ? Est-ce que c'est seulement acheter dans un commerce de proximité ? Acheter des produits québécois ? Des produits canadiens ? Est-ce une question de distance ?

Pour plusieurs consommateurs, l'achat de proximité serait lié à la distance qui les sépare d'un produit, tandis que d'autres prendront en considération l'origine d'une entreprise, les emplois qu'elle préserve ou l'emplacement de son siège social. En gros, c'est non seulement favoriser l'achat de produits manufacturés ou cultivés au Québec, c'est aussi faire ses achats dans des commerces indépendants du quartier, acheter le pain à la boulangerie du village, encourager le nettoyeur du coin pour un nettoyage à sec, faire le plein d'essence à la station-service du quartier ou faire réparer la voiture au garage de notre localité, etc.

Aliments locaux

Le Bureau de la concurrence Canada¹, organisme fédéral qui donne les lignes directrices sur les indications « Produit du Canada » et « Fait au Canada », fait la distinction entre ces deux indications. « Produit du Canada » signifie que le contenu canadien est élevé (98 %), tandis que « Fait au Canada » indique que ce seuil est à 51 % et ce produit doit être accompagné d'un énoncé indiquant que le produit contient un contenu importé. Dans les deux cas, il faudra que la dernière transformation substantielle du produit ait été effectuée au Canada

Parmi les produits locaux qu'achètent les Québécoises et les Québécois, 75 % sont des produits certifiés « Aliments du Québec ».² Ils sont considérés comme tels lorsque le produit est entièrement québécois ou composé d'un minimum de 85 % d'ingrédients d'origine québécoise, et ce, à condition que tous les ingrédients principaux proviennent du Québec. Ils sont considérés comme « Aliments préparés au Québec » lorsque les produits sont entièrement transformés et emballés au Québec. De plus, lorsque les ingrédients principaux sont disponibles au Québec, en quantité suffisante, ils doivent être utilisés.

Pourquoi acheter local ?

Consommer ce qui est produit ou transformé ici, nous permet de soutenir les entreprises et de stimuler l'économie d'ici. Plus il y aura de la demande, plus les entreprises devront augmenter leur production et ainsi créer de nouveaux emplois. Selon le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec, si chaque consommateur achetait pour 30 \$ de plus en produits québécois par année, un milliard de dollars de plus serait injecté dans l'économie québécoise en cinq ans.

De plus, l'achat local est écoresponsable. La distance moyenne parcourue par les produits alimentaires en Amérique du Nord est de 2 600 kilomètres³. Un produit confectionné, cultivé et transformé localement aura fait beaucoup moins de kilométrage qu'un produit venu d'ailleurs. Il y aura donc moins de transport et moins de risques de pertes. Plusieurs favorisent ce comportement parce qu'il répond à leur souci de protéger l'environnement.

Depuis 2010, l'Observatoire de la consommation responsable (OCR)⁴ mène chaque année une enquête pour mesurer les comportements qui s'ancrent dans les habitudes de vie des Québécois et des Québécoises en matière de consommation responsable. Selon le Baromètre de la consommation



responsable, 60 % des Québécois et Québécoises favorisaient l'achat local en 2019, comparativement à 55 % en 2010. Toujours en 2019, 38 % consommaient occasionnellement local et un mince 2 % ne favorisaient aucunement l'achat local. D'après leur sondage auprès de la population, si 72,1 % des personnes interrogées avaient l'impression de consommer de manière responsable en général, seulement 8,7 % des gens étaient tout à fait d'accord pour dire qu'ils ont le sentiment de consommer de manière responsable en tout temps.

Il y a 10 ans, le genre était une variable clé pour déterminer le profil des consommateurs et consommatrices responsables au Québec. Les femmes étaient de loin les championnes en 2010. En 2019, l'écart entre les sexes a diminué. Tout de même, on affirme que les femmes sont en réalité les premières à adopter de nouveaux comportements responsables et que ce sont les défricheuses de tendances écoresponsables.

Acheter local coûte cher ?

Si nous voulons acheter un vêtement fabriqué au Québec, plusieurs diront que les prix sont trop élevés et qu'une majorité de gens ne peuvent se permettre de défrayer un tel coût. Mais si on examine l'autre côté de la médaille, il est bien possible que nous arrivions à une conclusion différente.

Regardons la qualité du vêtement. Nous pouvons acheter un chandail fabriqué en Chine pour 20 \$. Passons-le au lavage à quelques reprises et il paraîtra un peu plus vieux. Essayons la même chose avec un produit québécois. Le prix d'achat pourrait être deux fois plus élevé, mais durera probablement deux fois plus longtemps, sinon plus, tout simplement parce que les artisans québécois ont tendance à n'utiliser que des produits de bonne qualité. Donc, dans le calcul, il faut prendre en compte la qualité et la durabilité du produit.



Un autre point à considérer : pour tout ce qui est produit au Québec ou au Canada, chaque personne qui a un rôle à jouer dans le processus de fabrication est payée équitablement. Les normes du travail sont là pour nous assurer que tous les travailleurs et toutes les travailleuses d'ici soient bien traités, de la fabrication de la matière première en passant par la conception et la confection, et ce, jusque dans notre cabas. Notre société ayant fait le choix de privilégier l'humain sur le profit, toutes les personnes embauchées pour faire le travail ont des droits. Pour les aliments du Québec, les normes mises en place pour assurer la qualité des produits sont parmi

les plus strictes au monde. Acheter un produit étranger ne vous garantit pas que les droits des travailleuses et des travailleurs soient respectés, ni que les aliments soient cultivés et expédiés de façon équitable, ni qu'ils soient de bonne qualité.

Un autre aspect à ne pas négliger, c'est le contact direct que les consommateurs et consommatrices peuvent avoir avec les producteurs ou productrices. Ce contact peut influencer l'offre afin d'obtenir une plus grande variété de produits. La vente directe permet aussi d'éliminer les intermédiaires, ce qui a une influence sur le coût des produits.

Certaines entreprises offrent une production à petite échelle, leur donnant ainsi la possibilité d'attendre la commande d'un ou d'une cliente pour se mettre à l'ouvrage et à la confection, en évitant le gaspillage et en produisant uniquement selon la demande.

Achat local et pandémie

Selon les résultats d'un sondage dévoilés en février dernier, pas moins de 82 % des consommateurs font des efforts pour acheter local depuis le début de la pandémie.

L'an dernier, le gouvernement du Québec mettait en place Le Panier Bleu⁵ pour dynamiser l'achat québécois. Les commerçants



de détail québécois s'en servent pour annoncer les produits et les services qu'ils offrent. Les consommateurs peuvent y retrouver plusieurs milliers de commerces locaux et faire leurs achats en ligne. Ce site nous fait découvrir plus de 24 800 commerces physiques et en ligne et plus de 2 225 000 produits différents.

Il est donc de plus en plus facile de se procurer des produits québécois et les initiatives pour favoriser l'achat local se multiplient. En plus des marchés publics et de l'agrotourisme qui gagnent en popularité, plusieurs grandes chaînes d'épicerie s'y sont mises comme IGA, Provigo, Maxi, Walmart et Metro. Ce dernier a lancé un programme d'achat local pour les produits agroalimentaires en 2013. Ce sont donc plus de 1 000 produits frais et transformés provenant de fournisseurs québécois qui se retrouvent sur les tablettes. Les hôtels et les restaurants ont aussi emboîté le pas et se dotent de politiques d'approvisionnement pour favoriser les produits québécois.

L'achat local : une question de survie

De nombreuses conceptions erronées persistent sur l'achat local, entre autres, le mythe le plus souvent observé est que l'achat local serait plus coûteux. Ces mythes doivent être détruits. Il revient à chaque personne de décider quel impact a le plus de valeur pour pouvoir faire un choix éclairé qui corresponde à ses convictions. La période pandémique que nous traversons nous aura appris bien des choses : nous ne savons pas de quoi demain sera fait. Favoriser l'achat local peut vite devenir une question de survie en temps de crise.

¹ <https://www.bureaudelaconcurrence.gc.ca/eic/site/cb-bc.nsf/fra/03169.html>

² <https://www.mapaq.gouv.qc.ca>

³ Rapport de la Commission sur l'avenir de l'agriculture et de l'agroalimentaire québécois, 2008

⁴ <https://ocresponsable.com/barometre-de-la-consommation-responsable-edition-2019/>

⁵ <https://www.lepanierbleu.ca/>



Michèle Aurdet



Françoise David



Simone de Beauvoir



Pauline Marois



Lise Payette



Malala Yousafzai

Le féminisme

L'importance de comprendre et d'utiliser les bons mots

Au dernier congrès provincial de l'Afeas, en 2019, une proposition a été présentée pour changer la dénomination sociale de l'Afeas afin qu'elle devienne l'Association *féministe* (plutôt que féminine) d'éducation et d'action sociale. Le rejet de cette proposition a mis en lumière certaines réticences de nos membres à s'étiqueter comme féministes. Il semble donc pertinent de démystifier dans cet article le terme « féministe », ainsi que l'importance de sa signification et de son utilisation.

Quelques définitions

Le *féminisme* est défini comme :

- « Ensemble d'idées et de mouvements orientés vers un but commun : atteindre l'égalité entre les femmes et les hommes dans toutes les sphères de la vie pour une société plus juste, plus heureuse et plus prospère. »¹ (Conseil du Statut de la Femme)
- « Attitude de quelqu'un qui vise à étendre le rôle et les droits des femmes » (Larousse)

Pour ce qui est de la définition de *féminin.e* :

- « Qui est propre à la femme : Le charme féminin.

- Qui a rapport aux femmes : Vêtements féminins.
- Qui a les caractères reconnus traditionnellement à la femme : Il a une sensibilité féminine. » (Larousse)

Dans le tout premier paragraphe de la section *Qu'est-ce que l'Afeas?* sur le site Internet de l'Association, on peut lire: « L'Afeas défend les intérêts des femmes québécoises et canadiennes auprès de diverses instances [...]. En d'autres mots, nous permettons à nos milliers de membres à travers le Québec de porter leurs voix à la défense de l'égalité entre les femmes et les hommes. »² Cet énoncé de mission se rapproche beaucoup plus de la définition du *féminisme* que de celle de *féminine*.

Les stéréotypes nocifs

À l'Afeas, on se bat contre les stéréotypes sexistes et nocifs pour les femmes, comme ceux qui affirment que les femmes n'ont pas les habiletés nécessaires pour occuper des postes décisionnels, ou encore ceux qui affirment que les femmes sont naturellement prédisposées à faire le ménage et la cuisine. Mais attention ! L'image de la féministe colérique qui déteste les hommes est aussi un stéréotype nocif pour les femmes; ce qui « ne sert qu'à frapper l'imaginaire collectif pour tenter de discréditer l'en-

semble du discours et des pratiques du mouvement des femmes »³.

Cette stratégie fonctionne bien pour décourager les femmes de décrier les injustices puisque, ne voulant surtout pas être associées à ce genre de personnage, plusieurs femmes renoncent à se dire féministes alors qu'elles s'impliquent pourtant activement pour faire avancer l'égalité de genre.

Nos valeurs

Nous pouvons être fiers des valeurs que nous affichons, notamment sur notre site Internet : « Le discours de l'Afeas est positif et porteur d'espoir pour que l'égalité devienne un véritable projet de société qui fasse des gagnantes et des gagnants. L'Afeas refuse de dénigrer le rôle des hommes ou d'utiliser un ton hargneux, accusateur ou revanchard. » On parle bien, ici encore, de féminisme : une volonté de vivre ensemble, dans un monde égalitaire, où tout le monde a sa place et jouit des mêmes droits et opportunités. C'est vrai qu'il existe de nombreux courants féministes, chaque mouvement avec ses nuances, positions et moyens d'action, mais au Québec, la plupart des femmes qui se disent féministes veulent simplement améliorer notre société en mettant fin aux inégalités. Facile de s'y reconnaître, non ?



Angela Davis • Gisèle Halimi • Michelle Obama • Beyonce • Emma Watson •
Rupi Kaur • Yoko Ono • Simone de Beauvoir • Malala Yousafzai •
Benoite Groult • Audre Lorde • Lena Dunham • Olympe de Gouges • Harnaam kaur

<http://www.feminissives.fr/index.php/2018/11/17/beyonce-est-elle-feministe/>

Voilà pourquoi il est essentiel de rejeter ce stéréotype selon lequel les féministes sont « toutes des folles », et s'approprier fièrement ce mot. Après tout, sans les féministes, nous n'aurions pas le droit de vote aujourd'hui. Sans les efforts d'organismes comme les nôtres, de nombreuses inégalités perdureraient encore durant des siècles. Les enjeux d'égalité sont trop importants pour rester passives, c'est la raison pour laquelle nous sommes membres de l'Afeas ! Assumons notre rôle. Œuvrons pour l'égalité et les droits des femmes et soyons fières de notre engagement.

Le temps est venu de nous afficher fièrement comme féministe. Après tout, si le premier ministre Justin Trudeau s'est déclaré féministe, c'est que le mot est largement accepté dans notre société. Pour être reconnue à sa juste valeur, une association porteuse de transformation sociale doit affirmer fièrement ses convictions.

L'heure du changement

Nombreuses sont les jeunes femmes qui souhaitent s'impliquer dans des causes qui leur tiennent à cœur. Selon Francine Descarries, directrice du Réseau québécois en études féministes et professeure à l'IREF « les jeunes femmes s'intéressent plus au féminisme aujourd'hui qu'il y a une dizaine d'années, parce qu'elles se rendent compte que l'égalité est loin

d'être atteinte »⁴. Elles sont à la recherche de sens et veulent avoir un impact sur leur monde. Elles sont pétillantes d'idées et de convictions et n'ont pas peur de nommer les choses, ni d'identifier les éléments problématiques de la société, ni de travailler pour améliorer les choses. Les jeunes femmes qui souhaitent s'impliquer pour faire avancer l'égalité seraient donc enclines à unir leur voix à celle d'une association comme la nôtre qui défend l'égalité et qui s'afficherait féministe.

Si on veut revitaliser l'Afeas et favoriser de nouvelles idées, du dynamisme de cœur et d'esprit, on doit se tenir debout, ensemble, sans avoir peur de la force de nos convictions. Parce qu'en effet, il reste encore beaucoup de travail à faire : la violence faite aux femmes est toujours bien présente, les disparités salariales entre les femmes et les hommes sont encore énormes et la conciliation travail-famille (valorisation du travail invisible) n'est pas encore réglée.⁵

Osons nous proclamer féministe :

- ✓ Oui l'heure a sonné pour que le travail invisible soit reconnu !
- ✓ Oui l'heure a sonné pour mettre fin aux violences envers les femmes et les filles !
- ✓ Oui l'heure a sonné pour une réelle égalité de faits entre les genres !
- ✓ Oui l'heure a sonné pour s'affirmer féministes à l'Afeas !

De plus, le changement de dénomination proposé n'a aucune incidence sur l'acronyme : l'Afeas restera toujours l'Afeas, une association de femmes fortes qui œuvre pour l'égalité.

Solidairement !



<https://gazettesdesfemmes.ca/14750/ou-en-est-le-feminisme-quebecois%E2%80%89/>

¹ <https://csf.gouv.qc.ca/article/publicationsnum/feminisme-nom-commun-cause-commune/>

² <https://www.afeas.qc.ca/a-propos/>

³ <https://www.erudit.org/fr/revues/rf/2005-v18-n2-rf1048/012421ar/>

⁴ <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/769103/feminisme-jeunes-femmes-nouvelle-generation-courants>

⁵ Ibid.

La pandémie : on en est où ?



Lorsque le directeur général de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a annoncé, le 11 mars 2020, que la planète faisait face à une pandémie de la COVID-19, soudain notre vocabulaire quotidien s'est enrichi de mots connus mais peu utilisés : épidémie, pandémie, vaccin, immunisation, vigilance sanitaire, quarantaine, sans oublier masque, distanciation physique ... et sociale.

Épidémie, pandémie, endémie

Une endémie est la présence habituelle d'une maladie dans une zone déterminée. Elle peut se développer en épidémie sous des conditions environnementales favorables.

Une épidémie désigne l'augmentation rapide d'une maladie en un lieu donné sur une période donnée. Les épidémies sont souvent cycliques. La grippe est un exemple d'épidémie cyclique, avec un cycle annuel ou saisonnier. Les épidémies peuvent survenir en une ou plusieurs vagues, comme la grippe espagnole en 1918-1919.

L'OMS définit une pandémie comme **la propagation mondiale d'une nouvelle maladie**, définition basée sur sa propagation géographique, la gravité des symptômes qu'elle provoque et ses effets sur la société.

On en a pour combien de temps ?

L'analyse des grandes pandémies historiques indique qu'elles ont souvent duré bien plus longtemps que la modélisation actuelle du Coronavirus, en moyenne de 4 à 10 ans. Certaines durent bien plus longtemps.

Les épidémies, ce n'est pas nouveau !

Parmi les plus marquantes de l'histoire de l'humanité :

- La peste antonine, ou peste galénique, qui frappa l'Empire romain à la fin de la dynastie antonine;
- La peste de Justinien, qui aurait débuté en Égypte en 541 et s'est répandue à travers le monde, particulièrement autour du bassin méditerranéen (environ 25 millions de morts);
- La peste noire, une peste bubonique signalée en Chine dès 1333, puis aux abords de la mer Noire vers 1340, s'est rapidement étendue en Europe et dans certaines régions d'Asie (75 millions de morts);
- La grande peste de Londres de 1665 (100 000 morts);
- La troisième pandémie de choléra de 1852 à 1860;

- La grippe espagnole en 1918 et 1919 (entre 50 et 100 millions de morts, sur près de 2 milliards d'humains);
- L'épidémie de variole en Inde, au milieu des années 1970;
- La grippe de Hong Kong (H3N2) de 1968 à 1969, issue de la grippe asiatique;
- L'épidémie de VIH;
- L'épidémie de Covid-19 qui aurait débuté en Chine, à Wuhan, le 17 novembre 2019.

Petite histoire des vaccins

Le mot vaccin vient du mot anglais *vaccine* désignant une forme de variole affectant les vaches, mais bénigne pour l'Homme. En 1877, Louis Pasteur réussit à cultiver la bactérie causant le choléra et découvre qu'un agent pathogène inactivé ferait un bon « vaccin », nouveau mot qu'il invente en hommage à Edward Jenner, médecin anglais, considéré comme le père de la vaccination.

Classiquement, la vaccination repose sur l'administration d'un agent infectieux ou inactivé à la personne infectée, ce qui déclenche une réponse immunitaire dirigée contre le pathogène. Ainsi sont produites des cellules mémoires qui protégeront en cas d'infection ultérieure.

Il existe donc plusieurs types de vaccins selon leur préparation : agents infectieux inactivés, agents vivants atténués, sous-unités d'agents infectieux, anatoxines et ARN messager générant l'antigène caractéristique. L'OMS signale que des vaccins homologués sont disponibles pour plus de vingt infections différentes comme la poliomyélite, la diphtérie, le tétanos, la coqueluche, la tuberculose, la rougeole, la grippe saisonnière, les fièvres hémorragiques Ébola et finalement la Covid-19. (Voir encadré - Liste des vaccins)

ARN messager c'est quoi ?

La technologie de l'ARN messager (**Acide ribonucléique messager**) existe depuis des décennies. Le concept d'ARN messager a été émis puis démontré par Jacques Monod, François Jacob et leurs collaborateurs en 1960. Le principe est de laisser nos cellules fabriquer elles-mêmes le composant contre lequel notre organisme va apprendre à se défendre. L'ARN messager est une copie transitoire d'une portion de l'ADN correspondant à un ou plusieurs gènes. L'ARN messager est utilisé comme intermédiaire par les cellules pour la synthèse des protéines. Il ne contient

pas l'agent infectieux. Comme l'ARN messager est une copie très instable et très fragile, les préparations vaccinales comme les vaccins Pfizer et Moderna doivent être conservées à des températures extrêmement basses.

Comment a-t-on pu développer le vaccin contre la COVID-19 si rapidement ?

Un vaccin, avant d'être mis sur le marché, doit obligatoirement passer par plusieurs phases et essais : un parcours long et nécessaire afin de garantir son efficacité sur l'homme et d'offrir le moins d'effets indésirables possibles. Vu l'expansion de la maladie au niveau planétaire, tous les gouvernements ont mis à la disposition des chercheurs et des laboratoires les ressources financières immenses que nécessitent de telles recherches. Les volontaires pour les tests cliniques se comptaient par milliers. Le nombre de personnes infectées en augmentation rapide dans toutes les tranches d'âge a permis d'effectuer très rapidement les différents tests nécessaires à l'homologation des vaccins.

Le vaccin contre la COVID-19 n'est pas obligatoire

La vaccination est le moyen le plus efficace d'éviter la propagation et la transmission de maladies infectieuses graves. Les vaccins protègent contre des maladies qui peuvent avoir de graves conséquences et même causer la mort. Certaines de ces maladies n'ont pas de traitement médical. L'immunité collective peut être obtenue de deux façons : par la vaccination à large échelle de 75 à 85 % de la population ou naturellement à la suite de l'exposition au virus d'une grande partie de la population.

Au Québec, la vaccination n'est pas obligatoire, mais elle est fortement recommandée. La très grande majorité des personnes acceptent de se faire vacciner.

La vaccination comporte certains risques, mais les risques graves associés aux vaccins sont beaucoup plus rares que ceux qui sont liés aux maladies. Par exemple, il existe un risque de faire une encéphalite, c'est-à-dire une inflammation du cerveau, après avoir reçu le vaccin contre la rougeole. Toutefois, ce risque n'est même pas de 1 cas sur 1 million. Ce risque augmente à 1 cas sur 1000 lorsqu'une personne attrape la rougeole.

Même si le vaccin de la COVID-19 n'est pas obligatoire au Québec, ni ailleurs dans le monde, certains vaccins sont obligatoires dans le monde depuis des décennies. Les voyageurs doivent présenter des preuves de vaccination pour franchir certaines frontières. À l'heure actuelle, de nombreux pays examinent la possibilité de fournir à leur population un passeport vaccinal témoignant de leur vaccination de la COVID-19.

Quelques chiffres sur la vaccination et l'épidémie

La COVID19 s'est répandue partout à travers le monde avec un recensement de plus 154 millions de personnes contaminées, dont 34 millions aux États-Unis, 15 millions respectivement en Inde et au Brésil. Le Canada comptait plus d'un million de contaminations à la mi-avril.

Mondialement, plus de 3 millions de personnes en sont décédées et 91 millions ont été déclarées guéries. Naturellement, les vaccins sont venus à la rescousse et à la même date, plus de 13 millions de Canadiens ont reçu une première dose, soit près de 40% de la population.



Liste des vaccins au cours des siècles

- 1796 : tout premier vaccin contre la variole
- 1879 : premier vaccin contre le choléra des poules
- 1880 : premier vaccin contre la maladie du charbon
- 1885 : premier vaccin contre la rage
- 1896 : premier vaccin contre la fièvre typhoïde
- 1897 : premier vaccin contre la peste
- 1921 : premier vaccin contre la tuberculose
- 1923 : premier vaccin contre la diphtérie
- 1926 : premier vaccin contre le tétanos
- 1926 : premier vaccin contre la coqueluche
- 1932 : premier vaccin contre la fièvre jaune
- 1937 : premier vaccin contre le typhus
- 1944 : premier vaccin contre la grippe
- 1952 : premier vaccin contre la poliomyélite
- 1954 : premier vaccin contre l'encéphalite japonaise
- 1957 : premier vaccin contre l'adénovirus
- 1962 : premier vaccin oral contre la poliomyélite
- 1963 : premier vaccin contre la rougeole
- 1964 : premier vaccin contre la rubéole
- 1967 : premier vaccin contre les oreillons
- 1974 : premier vaccin contre la varicelle
- 1977 : premier vaccin contre le pneumocoque
- 1978 : premier vaccin contre le méningocoque
- 1981 : premier vaccin contre l'hépatite B
- 1985 : premier vaccin contre l'hémophilus
- 1992 : premier vaccin contre l'hépatite A
- 1998 : premier vaccin contre la boréliose
- 1998 : premier vaccin contre le rotavirus
- 2006 : premier vaccin contre le papillomavirus
- 2012 : premier vaccin contre l'hépatite E
- 2012 : premier vaccin quadrivalent contre la grippe saisonnière
- 2015 : premier vaccin contre l'entérovirus
- 2015 : premier vaccin contre la malaria
- 2015 : premier vaccin contre la dengue
- 2019 : premier vaccin approuvé contre Ébola
- 2020 : premier vaccin contre la COVID-19



Congrès provincial

Les 11 et 12 septembre 2021

sur la plateforme Zoom

Pour une deuxième année consécutive, le congrès provincial sera virtuel et gratuit. Toutes les membres en règle (carte de membre 2021-2022) peuvent y participer et auront le droit de parole et de vote.

Inscriptions avant le 30 juin 2021

Dans un premier temps, rendez vous sur le site de l'Afeas (www.afeas.qc.ca) et cliquez sur l'onglet Calendrier. Faites dérouler les flèches qui vous amèneront au mois de septembre, puis cliquez sur l'événement. Dans le détail de l'événement, vous y verrez *Pour vous inscrire, cliquez ici*, et vous serez redirigées sur le site d'Eventbrite pour l'inscription. Vous n'avez qu'à remplir toutes les cases puis à vous inscrire.

Toutes les informations pertinentes vous parviendront par la suite par courriel. Vous recevrez aussi des tutoriels pour vous apprendre les fonctionnalités dont vous aurez besoin pour une participation active (ouvrir un compte ZOOM, résolution des problèmes techniques, activer ou désactiver le micro, lever la main pour obtenir un droit de parole, etc.).

Participer par téléphone

Pour les membres qui n'ont pas accès à Internet, vous pouvez toujours participer par téléphone. Vous pouvez demander à quelqu'un d'autre de faire votre inscription en ligne ou vous pouvez appeler au siège social pour faire votre inscription avant le 30 juin. On vous donnera le numéro de téléphone sans frais et les codes pour rejoindre la réunion.

Document de travail

Aussitôt que le document de travail du congrès sera prêt, il sera disponible dans la section privée du site Internet de l'Afeas. Il sera aussi envoyé par courriel aux membres qui seront inscrites, aux présidentes et aux secrétaires des régions. Toutes les personnes inscrites recevront l'ordre du jour avec l'avis de convocation.

Il sera de votre devoir de prendre connaissance du document de travail avant le congrès. Étant donné qu'aucun rapport ne sera lu et que vous aurez à les adopter, il est essentiel de les lire avant. Si vous avez des questions sur ces rapports, vous pourrez les poser lorsqu'on vous invitera à le faire.

Propositions

En prenant en considération que chacune des participantes aura lu en entier les états de fait avant le congrès, il n'y aura pas de lecture ni de résumé de l'état de fait. Il n'y aura que la lecture de la proposition elle-même.

Les avis de motion à être ratifiés par les membres ne feront pas l'objet de débat en salle de discussion. L'adoption se fait avec les 2/3 des votes exprimés.

Avant l'étude en plénière des autres propositions, les participantes seront redirigées dans des salles de discussion et l'attribution des salles de discussion se fera au hasard. Une animatrice par salle sera désignée pour donner les droits de parole à chacune des participantes.

En plénière, nous procéderons à l'étude des propositions telles qu'inscrites au document de travail avec un maximum de quatre interventions *pour* et quatre interventions *contre* et nous allouons un maximum de deux minutes par intervention. Par la suite, nous pourrions recevoir un maximum de deux amendements par proposition avec un maximum de deux interventions *pour* et deux interventions *contre* avec encore un maximum de deux minutes par intervention.

Un vote majoritaire est requis pour l'adoption des propositions et des amendements.

Les règles de procédure complètes seront publiées dans le document de travail.

Une experte en renfort

L'an dernier, nous avons eu quelques difficultés lors de la prise de présences au tout début de la rencontre. C'est chose du passé ! Nous avons pris beaucoup d'expérience durant l'année et afin d'assurer le bon fonctionnement pour toutes, nous avons fait appel à une équipe spécialisée pour ce genre d'événements. Marie-Josée Gagné de Facilitation 5.0, nous offre son expertise pour le bon déroulement de notre congrès.

Restez à l'affût ! Vous pourriez recevoir de nouvelles consignes via courriel !

Du nouveau pour le Guide d'animation

Comme vous le savez peut-être, le Guide d'animation qui vous a été présenté l'an dernier a été élaboré de manière à être utilisé sur deux ans (2020-2021 et 2021-2022) – avec tout plein de beau contenu. Cependant, le comité Promotion-éducation-culture-action (PÉCA) souhaitait quand même vous concocter des ressources et des outils cette année pour compléter le Guide.

Voici donc les ressources additionnelles que nous vous invitons à utiliser, en complémentarité avec le Guide d'animation. Certaines d'entre elles sont déjà disponibles sur le site Internet et d'autres seront ajoutées au cours de l'année.



Environnement

Recettes pour fabriquer des produits nettoyants écologiques.



Opération Tendre la main

- Bottin de ressources pour les personnes victimes de violence;
- Outils sur la cyberintimidation – dossier informatif et proposition de lettre aux élu.e.s.

Journée internationale des droits des femmes (8 mars)

Fiche explicative sur la Journée internationale des droits des femmes (vs. « La fête des femmes »)

Travail invisible et charge mentale*

- Questionnaire d'auto-évaluation sur la charge mentale;
- Guide de survie pour gérer la charge mentale;
- Trousses éducatives sur le travail invisible (capsules vidéo, fiches-info et pistes d'animation) sur différents thèmes du travail invisible : Introduction, Travail invisible des personnes proches aidantes, des femmes immigrantes, des productrices agricoles et des femmes dans le monde.

*Tous ces outils sont disponibles sur le site www.travailinvisible.ca



Le travail invisible,
ça compte!



En vous souhaitant de belles rencontres et de belles discussions autour de ces différents thèmes!

Il fait trop chaud ! C'est la canicule !



Le terme canicule est apparu aux alentours de l'an 1500. Il vient de l'italien *canicula* qui signifie petite chienne. En effet, Sirius, l'étoile la plus brillante de la constellation du Grand Chien se levait, durant l'antiquité et pendant les grandes chaleurs, avant le Soleil (lever héliaque).

Les effets de la canicule

En raison du réchauffement planétaire, les périodes de chaleur accablante sont de plus en plus fréquentes, durables et intenses. Qui dit chaleur extrême dit risque de déshydratation. Outre divers symptômes tels que la sécheresse buccale, l'hypotension et les crampes musculaires, la déshydratation due à une surexposition à de fortes chaleurs peut occasionner un coup de chaleur.

Le coup de chaleur survient lorsque le corps surchauffe et ne parvient plus à se refroidir. Cet état peut provoquer de la fièvre, des maux de tête, des étourdissements, une perte de conscience et, dans le pire des cas, la mort.

La chaleur accablante prédispose également à d'autres problèmes de santé, tels que :

- 1) Œdème (enflure) de chaleur;
- 2) Boutons de chaleur;
- 3) Crampes de chaleur;
- 4) Épuisement dû à la chaleur.

Les risques pour les personnes âgées

Les personnes âgées sont généralement plus vulnérables aux effets de la canicule, en particulier si elles :

- 1) Prennent certains médicaments ou sont atteintes d'affections ayant pour effet de réduire leur tolérance à la chaleur;
- 2) Vivent de l'isolement physique ou social;
- 3) Présentent une perte d'autonomie.

Divers médicaments (ex : diurétiques, agents antiparkinsoniens, antiarythmiques, etc.) peuvent interférer avec les médicaments de thermorégulation du corps, prédisposant une personne aux maladies provoquées par la chaleur. N'hésitez pas à consulter votre pharmacien pour savoir si

votre traitement médicamenteux peut avoir un tel effet. De plus, la chaleur accablante peut exacerber diverses maladies chroniques. Ainsi, vous devriez faire preuve d'une prudence accrue si vous souffrez d'une infection parmi les suivantes :

- 1) Maladies vasculaires (ex : insuffisance cardiaque);
- 2) Maladies pulmonaires (ex : emphysème, asthme);
- 3) Insuffisance ou maladies rénales;
- 4) Maladies neurologiques;
- 5) Hypertension;
- 6) Diabète.

Quelques conseils

À près de 40 °C sous le soleil, il est normal d'avoir moins faim. Parce que la température du corps augmente légèrement lorsqu'on digère des aliments, il convient de manger de plus petites portions, et préférer les aliments faciles à digérer : crudités, salade de verdure, fruits, salade de légumineuses etc. Évitez les énormes portions de viande rouge cuite sur le BBQ, ou encore les hot dog et frites. Ces options, riches en matières grasses, ralentissent la vitesse de digestion, ce qui exige beaucoup plus de travail pour le corps.

- 1) Buvez plus d'eau qu'à l'habitude; s'hydrater c'est sensé !
- 2) Évitez les laits frappés et cappuccinos glacés pourtant bien tentant, et favorisez des boissons moins grasses et peu sucrées;
- 3) Limitez votre consommation de thé, de café et d'alcool. Si vous ne pouvez vous en passer, buvez alors plus d'eau;
- 4) Évitez les activités extérieures en période de canicule. Pourquoi prendre des risques inutilement ?

- 5) Reposez-vous;
- 6) Restez si possible dans une pièce climatisée.

La climatisation est indispensable en période de canicule. En plus de contribuer à notre confort, il est l'un des moyens de protection les plus efficaces contre les maladies liées à la chaleur. Cependant, il est crucial d'utiliser et d'entretenir adéquatement votre climatiseur. En effet, s'il est réglé à une trop forte intensité ou que sa propreté laisse à désirer, il peut devenir une source d'infections, intensifier les symptômes d'allergies et empirer les maladies respiratoires comme l'asthme.

Vous gardez vos petits-enfants durant une période de canicule ?

Comment protéger les bébés

En raison de leur métabolisme différent, les bébés sont particulièrement sensibles à la chaleur. La vigilance est de rigueur.

- 1) Laisser l'enfant en couche à la maison. Il transpirera moins;
- 2) Faites-le boire régulièrement;
- 3) Placez un ventilateur dans sa chambre;
- 4) Donnez-lui deux (2) ou trois (3) bains par jour pour le rafraîchir;
- 5) Couvrez-lui la tête si vous sortez et limitez le plus possible son exposition à la forte chaleur.

Aussi, si vous souhaitez connaître plus de mesures à prendre, le gouvernement a mis à la disposition du public, sur Internet, quelques conseils utiles.

QUELQUES RECETTES

Verrines aux avocats, fromage à la crème aux herbes et saumon fumé

Ingédients :

1. 2 gros avocats
2. Le jus d'un citron
3. Sel et poivre au goût
4. 250 g de fromage frais type Philadelphia
5. 2 cuillères à soupe de crème 35 %
6. 2 cuillères à soupe de persil frais, haché
7. 2 cuillères à soupe de ciboulette fraîche, finement hachée
8. 130 g de saumon fumé
9. 1 citron vert, tranché en rondelles pour la décoration
10. Aneth pour décorer

Préparation :

1. Prélevez la chair des avocats, mettez dans le robot culinaire, ajoutez le jus de citron et réduisez en purée jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse.
2. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût et mélangez.
3. Déposez la préparation dans 12 petites verrines et réservez.
4. À l'aide d'un batteur électrique, déterminez le fromage frais et la crème.
5. Ajoutez le persil et la ciboulette et mélangez.
6. Déposez la préparation dans les verrines, au-dessus de la purée d'avocats. Réservez.
7. Taillez les tranches de saumon fumé en fines lanières et versez-y quelques gouttes de citron.
8. Déposez les lanières de saumon fumé sur les verrines, saupoudrez d'aneth et décorez d'une demi-tranche de citron vert.
9. Réservez au réfrigérateur afin que les saveurs se développent bien.
10. Dégustez frais.

Yogourt glacé à la clémentine et à la mangue

Conservation : 3 mois au congélateur

Ingédients :

1. 3 clémentines, pelées et en quartiers
2. 1 tasse de mangues congelées
3. 1 tasse de yogourt grec à la vanille
4. 2 c. à soupe de miel

Préparation :

1. Faire congeler les clémentines pendant un minimum de 2 heures.
2. Dans un robot culinaire, verser tous les ingrédients, puis mélanger pendant 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce que ce soit crémeux. Déguster tout de suite ou conserver au congélateur en portions individuelles.
3. Pour consommer le yogourt glacé quelques jours plus tard, sortir les portions environ 30 minutes à l'avance et les placer au réfrigérateur.

Mocktail fraises, miel, citron vert

(La boisson parfaite pour l'été).

Ingédients :

1. 250 g de fraises lavées et équeutées
2. 2,5 cuillères à café de miel
3. Le jus de 1 citron vert (lime)
4. 7 feuilles de menthe
5. 30 oz de tonic

Préparation :

1. Mixez les fraises entières avec le miel, le jus de citron et les feuilles de menthe. Versez dans un pichet, allongez avec le tonic. Servez frais.

Astuce

Vous pouvez aussi préparer cette boisson avec moitié fraises, moitié framboises, pour un résultat plus acidulé.

Salade de brocoli

Ingédients :

1. 3 tasses de fleurettes de brocoli
2. ¼ tasse de graines de tournesol
3. ¼ de tasse de canneberges séchées

Préparation :

1. Dans un grand bol, déposer les fleurettes de brocoli, les graines de tournesol et les canneberges séchées. Réserver.
2. Dans un petit bol, mélanger la mayonnaise, le yogourt, le jus de lime, le sucre et le sel.
3. Remuer jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse et uniforme.
4. Ajouter la vinaigrette au mélange de brocoli. Bien mélanger.
5. Servir froid.

Vinaigrette :

1. 60 ml (¼ tasse) de mayonnaise légère
2. ¼ de tasse de yogourt nature 2 %
3. 2 c. à thé de jus de citron
4. 2 c. à thé de sucre granulé
5. 1 pincé de sel

Astuce

1. Vous pouvez remplacer les canneberges par des raisins secs.
2. Vous pouvez remplacer le brocoli par du chou-fleur, ou utilisez moitié brocoli, moitié chou-fleur.

Salade d'édamames repas

Ingédients :

1. 2 tasses d'édamames (fèves de soya) surgelées
2. 1 poivron rouge
3. 1 carotte
4. 2 tasses de bébés épinards
5. 1 tasse de chou nappa émincé
6. 1 tasse de fèves germées
7. 1/3 tasse d'arachides
8. 3 c. à soupe de coriandre

Vinaigrette gingembre et sésame :

1. ¼ tasse d'huile de canola
2. 3 c. à soupe de vinaigrette japonaise (de type wafu)
3. 2 c. à soupe de miel
4. 2 c. à soupe de jus de lime
5. 1 c. à soupe de sauce soya
6. 1 c. à soupe de gingembre haché
7. 1 c. à soupe de graines de sésame grillées
8. Sel et poivre au goût.

Préparation :

1. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients secs.
2. Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette
3. Verser la vinaigrette sur la salade et bien mélanger.

Bon appétit !

Les femmes et le WHISKY



Nous sommes de plus en plus nombreuses à apprécier le whisky, cette eau-de-vie aux arômes iodés, tourbés ou fruités.

Les soirs de dégustations, le silence s'installe, les yeux se ferment, les rires fusent. Réunies autour de différentes bouteilles de blends, de bourbon ou de single malt, de joyeuses comparses font appel à tous leurs sens pour saisir la complexité de cet alcool au goût puissant. Aujourd'hui, les femmes représentent près de 40 % des consommateurs de whisky en Amérique du Nord. Dans les salons, les dégustations et les festivals, on remarque la présence de plus en plus de femmes, dont plusieurs sont dans la vingtaine ou la trentaine.

Les temps changent

Il n'y a pas encore si longtemps, une femme qui buvait du « fort » se faisait regarder de travers. Lieux exclusivement masculins depuis leurs conceptions, les tavernes de notre Belle Province, n'ont ouvert leurs portes aux dames qu'en 1979. Dans les publicités de l'époque, les femmes tenaient le rôle de potiche ou de faire-valoir, aux côtés de gentilhommes écossais à cheval ou de mâles virils en cravate.

Maintenant, partout dans le monde, elles se présentent dans toutes les sphères de l'industrie. Elles sont propriétaires de distilleries, maîtres brasseuses, ambassadrices ou créatrices de boisson, tel l'exquis « Northern Harvest Rye » de Crown Royal, créé par la maître brasseuse montréalaise Joanna Sanin Scandella et nommé meilleur whisky au monde en 2016.

Que s'est-il passé ?

Les filles prennent leur place, c'est tout. Plus éduquées, aventureuses et branchées sur les médias sociaux, elles parcourent le monde à l'affût de connaissances nouvelles.

Selon l'affirmation de M. Jean-François Pilon, président de Whisky Montréal, « en Écosse et en Irlande, les femmes ont toujours fait partie de l'histoire du whisky. Elles faisaient l'élaboration ou la mise en marché du produit. La fermière était aussi la brasseuse de l'auberge. »

Chez nous, l'entreprise Seagram, largement masculine, a longtemps fait de Montréal la capitale nord-américaine du whisky, jusqu'à ce qu'elle soit vendue à des intérêts étrangers au tournant des années 2000. Depuis, les microbrasseries pullulent, si bien qu'aujourd'hui le Québec en compte près d'une soixantaine. Et bien sûr, les femmes prennent part au mouvement.

Une industrie en pleine effervescence

La cheffe distillatrice madame Isabelle Rochette, également mentor auprès de jeunes filles souhaitant s'épanouir dans le domaine, est à l'élaboration du tout premier whisky québécois, aux Distilleries Cirka, situées près du canal Lachine. « On attend ce moment depuis 3 ans, dit-elle avec fierté, temps minimum de vieillissement et ma première source d'inspiration, a été ma mère qui adorait le whisky. En la regardant savourer son verre, je me disais qu'il était possible d'être une femme forte tout en conservant ma féminité. »

Heureusement, les mentalités évoluent et les compagnies emboîtent timidement le pas. Elles délaissent peu à peu les bouteilles trapues aux épaules larges, au profit de formes plus délicates, plus effilées. Toutefois, je suis bien d'accord avec cette affirmation de madame Johanne Mcinnis : « De là à voir une publicité qui mettrait en scène une femme mûre, éduquée, bien habillée, avec un verre à la main et sa collection de bouteilles derrière, il y a encore du chemin à faire » !



Caroline QUACH-THANH Médecin aux mille facettes

Une carrière impressionnante

La Dre Caroline Quach-Thanh est pédiatre, microbiologiste-infectiologue et épidémiologiste. Médecin responsable de l'unité de prévention et de contrôle des infections au CHU Sainte-Justine, elle est aussi la directrice médicale OPTILAB du CHU Sainte-Justine, médecin-conseil à l'Institut national de santé publique du Québec dans la Direction des risques biologiques et de la santé au travail. Diplômée de la Faculté de médecine de l'Université de Montréal, elle a complété sa formation en résidence pédiatrique au CHU Sainte-Justine et sa formation post-graduée en microbiologie-infectiologie à l'Université McGill.

Inspirer la confiance

À la faveur de la pandémie qui a déferlé sur notre planète, nombreux furent les commentateurs et les scientifiques qui ont inondé nos ondes pour informer la population, lui prodiguer les conseils salvateurs et surtout rassurer chacun d'entre nous, bouleversé par la situation mondiale catastrophique. La Dre Quach-Thanh est apparue presque quotidiennement sur nos écrans, aux premières loges de la pandémie de la COVID-19 et ce, depuis mars 2020.

Un sourire rassurant. Une présence calme et posée. Des paroles à la portée de tous. Des réponses simples à une situation complexe en évolution constante. Au-delà du traitement d'un patient individuel, la chercheuse enthousiaste aime comprendre et mettre en place des mesures de santé publique qui peuvent bénéficier à une population complète. Le message est passé. Elle inspire la confiance. Mission accomplie !

Pour devenir indispensable, je me suis dit qu'il fallait que j'aie le plus d'expertise possible.

Dre Caroline Quach-Thanh

Comme beaucoup de ses collègues, la Dre Quach-Thanh a fait l'objet de critiques au Québec et ailleurs au pays. Alors que le comité qu'elle dirige sur une base bénévole se penchait sur le vaccin d'AstraZeneca, elle a reçu un courriel d'un anglophone qui lui demandait « Are you sure your name is not Quack ? », terme anglais qui signifie charlatan pour médecin.

Pénélope McQuade l'a reçue à son émission pour en savoir davantage sur son parcours, lequel force le respect. « Je n'ai pas eu tant de portes ouvertes que ça, le tapis rouge ne s'est jamais déroulé, alors il a vraiment fallu que je fasse ma place, souligne-t-elle. Je sais que j'ai réussi à être là où je suis rendue aujourd'hui à force de travail et d'acharnement, donc je n'ai rien à envier à personne, je suis tout à fait fière de ce que j'ai réussi à faire. »

Projets de recherche et mentorat

Ses intérêts de recherche sont axés sur la prévention des infections – nosocomiales (acquises en milieu de soins) et des maladies évitables par la vaccination.

Auteure de plus de 100 articles scientifiques, elle a contribué à la rédaction d'une quinzaine de rapports épidémiologiques de l'INSPQ (Institut national de santé publique du Québec) et rédigé plusieurs chapitres de livres en infectiologie pédiatrique et en pharmacologie.

« Ce qui est fascinant de nos jours en recherche, c'est l'interdisciplinarité et l'intersectorialité, pas juste entre spécialités médicales, mais avec d'autres domaines. Quand il y a des sujets complexes, où le comportement humain est impliqué, et qu'on met ensemble des équipes à l'expertise variée sur une même question, on fait avancer la science d'une façon extraordinaire. » affirme-t-elle.

Elle croit fermement à cette collaboration. Encore plus lorsqu'elle revêt son chapeau de professeure, ou plutôt de mentore, terme qui reflète à merveille le soutien constant et la présence attentive qu'elle offre à ses étudiants.

Femme de tête

La Dre Quach-Thanh est présidente de plusieurs associations médicales et de comités scientifiques. Elle a reçu le Prix de recherche de la Fondation de l'Hôpital de Montréal pour enfants (2014), le Prix SHEA William Jarvis pour le meilleur article international publié en prévention des infections remis à l'ID Week 2015 et le Prix de mentorat John Embil en maladies infectieuses, de la Fondation canadienne des maladies infectieuses (2016).

Femme de cœur

La Dre Quach-Thanh, femme de cœur, suscite l'admiration de ceux et celles qui croisent son chemin – des employés de Sainte-Justine aux donateurs de la Fondation. Sommité dans son domaine, elle se donne comme mission de promouvoir la place des femmes en recherche et dans les postes de gestionnaires. Elle a été reconnue en 2019 et 2020 parmi les 100 femmes canadiennes les plus influentes par Canada's Most Powerful Women : Top 100, catégorie sciences et technologies.

Elle consacre son temps libre à sa famille, ses trois enfants ... et sa passion, la peinture sur céramique.

Dans son livre *Têtes chercheuses*, l'auteure Florence Meney lui consacre un chapitre. Une lecture passionnante !

Site Internet consulté : Wikipedia



S'unir en temps de crise

Avez-vous entendu parler de la COVID ?

Qui n'est pas au courant que nous vivons une crise sanitaire ? Nous avons appris dans les médias, plusieurs détails sur le virus : les symptômes et conséquences sur la santé, les modes de contagion, les lieux d'éclosions, les précautions pour éviter de l'attraper... Les recherches ont permis de développer de nouveaux vaccins et la population en sait sûrement nettement plus sur la virologie qu'avant cette crise. L'année que nous venons de traverser nous aura permis de saisir l'urgence d'agir quand il y a de si gros risques pour la population et que l'application de mesures collectives peut réduire les dégâts (ou du moins aider à les contrôler). Si nous regardons d'un œil positif l'année difficile que nous avons vécue, nous retenons que si la science, les médias, les gouvernements et les citoyens.ne.s s'allient, se renseignent et se mobilisent, nous augmentons nos chances de « vaincre ».

Et si la crise climatique captait autant notre attention ?

Les scientifiques s'entendent pour affirmer qu'il y a urgence d'agir pour limiter le réchauffement climatique. Parallèlement à la pandémie mondiale, le réchauffement climatique continue de menacer l'équilibre de la biodiversité et d'inquiéter les experts, dont le Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC). Les enjeux environnementaux sont de plus en plus traités dans les médias et commencent (très) tranquillement à intégrer le discours politique. Une conscience collective serait-elle en train de s'éveiller? Espérons-le. Car malheureusement, la gravité de la crise sanitaire n'efface pas l'urgence de s'attaquer à la crise climatique.

Les femmes et la crise environnementale

L'Afeas a fait de l'environnement un thème clef, nous sommes tous et toutes concernées et que nous devons prendre action, mais surtout parce que nous constatons que cela affecte différemment certains groupes de notre société, dont les femmes. Les crises climatiques, tout comme la crise sanitaire que nous connaissons, affectent plus durement certains groupes plus vulnérables socio-économiquement. Les femmes, les enfants, les personnes âgées, les personnes handicapées et les peuples autochtones sont touchés de manière accrue par les changements environnementaux¹, et ce, à l'échelle mondiale et nationale. Les mesures de lutte contre les changements climatiques doivent être prises en tenant compte des droits de la personne et de l'égalité des sexes, s'inscrire dans un objectif d'équité sociale pour ne pas augmenter les inégalités existantes. L'accord de Paris l'a d'ailleurs souligné².

2 étapes : se renseigner et passer à l'action

Plus nous nous intéressons aux enjeux environnementaux et à la crise climatique, plus nous en saisissons l'envergure. Au début, nous pouvons nous sentir perdues parmi autant de détails, de termes nouveaux et de concepts qui semblent éloignés de notre quotidien. Nous pouvons consulter les ateliers et publications de divers organismes qui abordent ces enjeux sous différents angles, lire des foules d'articles sur le sujet dans les médias (en nous assurant de la fiabilité des sources consultées), écouter les avis des experts qui se prononcent en tenant compte des données scientifiques... Sans nous noyer dans une vague d'informations, nous pouvons nous renseigner et faire partie de la solution, être un moteur de changement.

À l'Afeas, l'atelier de sensibilisation « Femmes et environnement », offert aux membres et donné par les animatrices régionales, donne un aperçu des principaux enjeux liés au réchauffement climatique, aborde la façon dont cela affecte plus durement les femmes et note l'importance de la représentativité des femmes. Un moment d'échange entre membres permet un partage d'idées sur de bonnes pratiques individuelles et collectives. Mais surtout, espérons que les échanges dans les Afeas locales et régionales fassent surgir des projets mobilisateurs et consolident nos revendications pour atteindre l'égalité des hommes et des femmes. L'atelier ouvre également des pistes pour aller chercher de l'information. Connaissez-vous le Réseau des femmes en environnement avec qui l'Afeas collabore ? Avez-vous vu le logo du cœur vert des « Mères au front » ? Vous êtes-vous sentie interpellée par des mobilisations de femmes autochtones qui souhaitent protéger le milieu naturel ?

À travers les années, l'Afeas a pris plusieurs positions pour l'environnement et a mis sur pied des projets de grande envergure, dont les cabas. La force du nombre et la solidarité peuvent faire avancer les choses et il reste encore beaucoup à faire, tant pour protéger l'environnement que pour atteindre l'égalité entre les femmes et les hommes. Espérons que les voix qui s'élèvent seront entendues et que la réponse à la crise actuelle prenne en compte l'urgence d'agir pour l'environnement, pour l'égalité des genres et pour une société inclusive et juste.

¹ Agence des Nations Unies pour les réfugiés, « Le changement climatique constitue la principale crise de notre époque et il affecte particulièrement les personnes déracinées », 2020.

² Gouvernement du Canada, L'Accord de Paris, 2016.



VOTRE ASSOCIATION EN TRANSFORMATION

Qui aurait cru, il y a quelques mois, que le confinement aurait eu des effets transformateurs bénéfiques pour notre Association ? Bien que plusieurs de nos instances locales aient été paralysées dans l'organisation de leurs activités habituelles, l'adaptation rapide aux technologies des communications a permis d'éliminer les distances qui étaient auparavant un frein à la fréquence de nos rencontres d'échanges et de discussions.

Depuis mars 2020, le virtuel nous a aidées à faire tomber les frontières entre les instances puisqu'il est maintenant possible de se consulter à courte échéance sur des enjeux qui concernent notre mission.

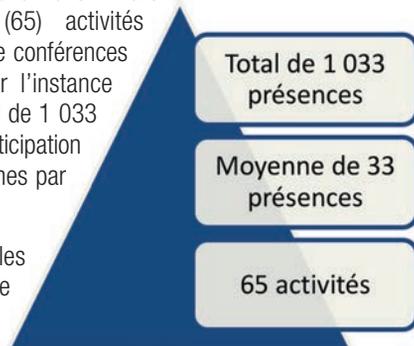
Avec le soutien du **Programme Nouveaux Horizons pour Aînées**, l'Afeas provinciale a été en mesure de soutenir l'actualisation des équipements technologiques de 19 Afeas locales, réparties dans 7 régions. Sans compter que certaines Afeas locales et régionales, qui avaient déposé une demande directement au programme, ont pu se prévaloir d'une subvention à cet effet. Nous les félicitons d'avoir osé demander. Leurs efforts ont porté fruit !

FEMMES SOLIDAIRES DANS LE RENOUVEAU :

Un programme de renforcement des capacités organisationnelles bien fréquenté

Ensemble, par le biais de notre programmation d'activités éducatives, nous avons maintes fois échangé sur nos pratiques afin de nous actualiser. Entre le 1^{er} juillet 2020 et le 31 mars 2021, soixante-cinq (65) activités virtuelles d'ateliers et de conférences ont été prodiguées par l'instance provinciale pour un total de 1 033 présences, avec une participation moyenne de 33 personnes par activité !

Cela, sans compter les nombreuses réunions de travail des comités et les consultations des instances.



COMITÉ PROVINCIAL DES COMMUNICATIONS

Appel de candidatures

Nouveau en
2021-2022

Cette année, l'Afeas invite ses membres à renforcer leurs habiletés de porte-parole en participant au nouveau comité provincial des communications. En collaboration avec la directrice de projets, l'équipe du siège social, et la relationniste de presse, les membres du comité provincial des communications auront pour mandat de :

1. Participer aux séances de formation continue de l'Afeas en communications et relations publiques;
2. Collaborer avec la relationniste du siège social lors de la diffusion de communiqués pour agir à titre d'ambassadrices auprès des médias lors de prises de position publiques de l'Afeas;
3. Participer aux rencontres de briefing avec la relationniste de presse du siège social qui les soutiendra dans leur rôle de porte-parole;
4. Assurer la diffusion bidirectionnelle des informations entre le palier provincial et les Afeas locales de leur région respective;
5. Réfléchir aux obstacles communicationnels à l'interne du réseau Afeas et proposer des politiques et des procédures pour améliorer la performance des communications.

Composition du comité :

Minimum d'une ambassadrice par région Afeas, préférablement, mais non obligatoirement, la présidente régionale.

Nombre de réunions prévues en 2021-2022 :

- Deux formations de 2 h 30
- Six séances de travail d'une durée de 2 h 30, incluant les séances de briefing
- Indemnisation de 30 \$ pour chacune des 6 séances de travail

Les intéressées sont priées de communiquer avec la directrice de projets, Pierrette Marcotte, qui les accompagnera dans l'exercice de leurs nouvelles fonctions : marcotte@afeas.qc.ca | 514-602-0662.

VOTRE AFEAS EN ACTION

Bien que l'Afeas réclame, sans succès depuis 21 ans, un décret des gouvernements pour officialiser le 2^e mardi d'avril *Journée du travail invisible*, les efforts soutenus depuis deux ans commencent à porter fruit. Notre présidente provinciale, Lise Courteau, récemment nommée au Conseil du statut de la femme (CSF), siège maintenant au Comité de travail Femmes, autonomisation économique et leadership du Secrétariat à la Condition féminine Québec (SCF).

Sa présence à ce comité permettra à l'Afeas de positionner son dossier sur le travail invisible dans le nouveau plan d'action du gouvernement du Québec en matière d'égalité femmes-hommes. Il s'agit d'un progrès important à souligner qui démontre l'impact de la détermination du mouvement Afeas pour l'avancement des femmes dans la société québécoise.

RÉGION ESTRIE

Quand la mobilisation tient tête à la pandémie !

L'année 2020 a été, pour beaucoup d'organismes, une année de sacrifices, d'immobilité et de confinement. À Dudswell, un agenda prometteur s'est retrouvé libre d'actions planifiées durant quelques mois. Que faire ? Comment recréer cette synergie qui animait nos rencontres de membres, nos implications, etc. ?

Une éclaircie dans les mesures sanitaires a permis à l'Afeas de Dudswell de reconnecter avec ses membres et son conseil d'administration. Le virtuel a été d'un grand secours, toutes n'ont pu y accéder, mais une subvention du programme Nouveaux Horizons pour aînés nous y amènera.

Grâce à nos comités virtuels, nous avons créé une page Facebook sur laquelle nous avons souligné la Journée internationale des droits des femmes par un tirage en direct. Nous avons recueilli 304 signatures pour une pétition visant à sensibiliser la Fabrique à vendre pour 1\$ l'église, lieu de rassemblement d'un village. Nous avons organisé, en avril 2021, une marche de manifestation regroupant plus de 25 participants, qui chantaient notre hymne de ralliement, afin de reconnaître et de valoriser le travail invisible. Et nous continuons.



Marjolaine Larocque, Secrétaire-trésorière
Afeas locale de Dudswell

RÉGION RICHELIEU-YAMASKA

Personnalité de l'année 2020



Il nous fait plaisir de vous présenter madame Sophie Foisy, directrice générale de la Société Alzheimer de Granby. Madame Foisy a été nommée personnalité féminine de l'année 2020 par le journal l'Express de Granby.

Membre de l'Afeas locale Granby, madame Foisy est une excellente ambassadrice de l'Afeas. Notre Afeas locale profite de ses nombreux talents et connaissances.

Directrice générale à la Société Alzheimer, elle développe des liens avec différents partenaires financiers et autres, afin d'augmenter la quantité et la qualité des services pour la clientèle qu'elle dessert. Depuis la pandémie, elle a vu augmenter le nombre de familles qui demandent de l'aide à la Société, soit pour un répit, le gardiennage, des informations, etc. Elle a tout mis en œuvre pour répondre aux besoins.

C'est une grande joie pour nous de la compter parmi nos membres.

Félicitations à toi Sophie pour ton dynamisme, ton précieux travail et ton titre de personnalité de l'année.

Le CA et les membres de ton Afeas locale Granby

RÉGION SAGUENAY LAC ST-JEAN-CHIBOUGAMAU

Voici le printemps et avec lui la porte de sortie de la pandémie, grâce à la vaccination. La nature reprend vie. C'est super beau et au niveau de l'Afeas, la région a travaillé fort afin d'offrir aux membres les mêmes services qu'en temps normal. Nous nous préparons pour faire notre AGA et dans l'ensemble ça va bien. Ce fut une année toute chamboulée et plusieurs façons de faire ont changé. Certaines pour le mieux et d'autres pour le pire. Mais dans l'ensemble, tout s'est bien déroulé et le travail a pu être exécuté.

Notre belle région se prépare pour une nouvelle année Afeas et nous gardons espoir de faire des activités en présentiel avec nos membres. Nous demeurons à l'affût des nouvelles et pour ce faire, plusieurs d'entre nous avons suivi les formations données par le provincial. Par la suite, nous informons nos membres et beaucoup d'entre elles répondent positivement. La responsable de la formation a su développer l'intérêt pour la formation en ligne.

C'était donc un petit résumé de notre année en temps de pandémie. Nous souhaitons à chacune d'entre vous de passer un bel été tout en prenant bien soin de vous.

France Morissette, secrétaire régionale

Par Lise Courteau

CES AUDACIEUSES QUI ONT FAÇONNÉ LE QUÉBEC

60 PORTRAITS DE FEMMES ENTÊTÉES

Gilles Proulx et Louis-Philippe Messier,
Les éditions du Journal, 248 pages, 2020

Préfacé par Janette Bertrand, ce livre nous fait découvrir ou redécouvrir 60 pionnières qui ont marqué l'histoire du Québec, sans oublier quelques femmes célèbres qui ne sont pas nécessairement des exemples à suivre, mais qui font elles aussi partie de notre histoire.

La lecture de ces courtes biographies nous donne le goût d'en apprendre plus sur ces femmes, dont plusieurs se dirigent tout droit vers l'oubli collectif. De l'infirmière Jeanne Mance à la criminelle notoire Monica La Mitraille, en passant par la médecin Irma LeVasseur et la lutteuse professionnelle Viviane Vachon, on se rend compte que les figures féminines surprenantes et fabuleuses de notre histoire ne manquent pas !

Dans une entrevue accordée au Journal de Québec, Gilles Proulx dit que toutes les femmes qui se retrouvent dans ce livre ont eu à goûter à une répression et une mesquinerie incroyable et qu'elles ont des histoires qui mériteraient de se retrouver dans des scénarios de film. Il révèle aussi que c'est sa femme qui l'a poussé à écrire ce livre afin de se défaire de cette image de macho qu'il a longtemps eue en ondes.

Gilles Proulx a été animateur de radio et de télévision entre 1962 et 2008. Depuis 2009, il signe des chroniques d'opinion et de voyage dans le Journal de Montréal.



¹ journaldequebec.com/2020/10/17



15 000\$
en argent

Tirages au profit
des Afeas locales,
régionales et provinciale

5 000 BILLETS À 20\$

7 prix

10 000\$
2 000\$
1 000\$
4X 500\$

Tirage

14 février 2022

à 13h30 au siège social de l'Afeas

Partage du prix du billet (20\$) :

• Frais fixes (licence, prix remis...)
et d'administration : 6\$

• Profit Afeas locales : 5\$
• Profit Afeas régionales : 6\$
• Profit Afeas provinciale : 3\$

• Profits générés par le tirage 2020 : 70 178\$
partagés entre 180 Afeas locales, les 10
Afeas régionales et l'Afeas provinciale.

RACJ: 431257-1



La revue Femmes d'ici est publiée par l'Afeas
5999, rue de Marseille
Montréal (Québec)
H1N 1K6

(514) 251-1636 (téléphone)
(514) 251-9023 (télécopieur)

info@afeas.qc.ca (courriel)
www.afeas.qc.ca (site internet)

Abonnement un an :
18 \$ (TPS et TVQ incluses)

Équipe de rédaction

Lise Courteau
Joëlle Cardonne
Doris Milot
Huguette Dalpé

Couvertures / Infographie Rachelle Monette
Montage / Infographie Rachelle Monette
Coordination / Huguette Dalpé

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

Envoi de publication
No de convention : 40012171

Dépôt légal
Bibliothèque nationale du Québec 2021
Bibliothèque nationale du Canada 2021
ISBN 0705-3851

Impression : Héon & Nadeau imprimeur
Parution : été 2021

Revue imprimée sur papier recyclé

Bas-Saint-Laurent-Gaspésie

Isabelle Fournier
49, St-Jean-Baptiste ouest
Rimouski G5L 4J2
418-723-7116
afeasbslg@gmail.com

Centre-du-Québec

Sylvain Bergeron
405, St-Jean
Drummondville J2B 5L7
819-474-6575
info@afeascentreduquebec.ca

Estrie

Christiane Vanasse
5182, boul. Bourque
Sherbrooke J1N 1H4
819-864-4186
afeasestrie@videotron.ca

Hautes-Rivières

Diane Doré
65, 1^e rang Wurtele
Ferme Neuve J0W 1C0
819-587-3199
ddore3@hotmail.com

Lanaudière

Sylvie Frigon
412-1, 1^e Avenue
Crabtree J0K 1B0
450-754-1119
afeasregionlanau@videotron.ca

Mauricie

Lise Descôteaux
90, rue Chapleau
Trois-Rivières G8W 1G1
819-694-9555
afeas.mauricie@hotmail.com

Montréal-Laurentides-Outaouais

Josée Boily
1241, 15^e Avenue
Pointe-aux-Trembles H1B 3R6
514-945-4302
mloafeas@gmail.com

Québec-Chaudière-Appalaches

Gisèle Boudreau
553, route du Petit Cap
Cap St-Ignace GOR 1H0
418-246-5535
gisele.boudreau50@gmail.com

Richelieu-Yamaska

Gaétane Gagnon
900, Sainte-Anne, suite 1-102
St-Hyacinthe J2S 5G7
450-209-7011
afeasry@cgocable.ca

Saguenay-Lac-St-Jean-Chibougamau

France Morissette
208, Dequen
St-Gédéon GOW 2P0
418-345-8324
afeas02@gmail.com

Pour retour à l'expéditeur :

Siège social de l'Afeas
5999, rue de Marseille, Montréal (Québec) H1N 1K6