

Sommaire

Centre des femmes et COVID	1
Envie de réduire le gaspillage d'aliments	2
Journal créatif	5
Mot croisé féministe	6
Nouveauté Biblio	7
Semaine d'actions des Centres de femmes du Québec	8

Centre des Femmes
du Ô Pays



74 A, rue Principale
Case postale 159
Lac-des-Aigles, Québec
G0K 1V0
Téléphone : 418 779-2316
(frais acceptés)
Télécopieur : 418 779-3025

cfop@globetrotter.net
www.cfopays.org

SERVICE ESSENTIEL → COVID-19

Notre organisme ne peut passer sous silence la situation qui est vécue partout à travers le monde, mais aussi dans nos petits villages. Le Centre des femmes a dû et doit encore ajuster ses services, modifier des activités, annuler des rencontres. Cependant nous sommes toujours ouverts et des intervenantes sont disponibles sur place pour tout besoin. 418-779-2316

ESSENTIEL parce que nous informons les femmes qui ont des questionnements et des incompréhensions en lien avec la pandémie.

ESSENTIEL parce que des femmes sont isolées, seules, sans ressource extérieure, famille ou amie.

ESSENTIEL parce que certaines ont besoin de parler avec quelqu'un qui ne jugera pas.

ESSENTIEL parce que des femmes et des enfants sont victimes de violences et de harcèlement.

ESSENTIEL parce que pour certaines

personnes, cette pandémie a des impacts négatifs plus importants.

**LE CENTRE DES FEMMES
DU Ô PAYS EST UN
SERVICE ESSENTIEL.**



Envie de réduire le gaspillage d'aliments ?

Je ne prétends pas être une pro, car je sais que j'ai encore du chemin à faire. Cependant, je suis d'avis que « petit train va loin » et qu'il y a toujours place à l'amélioration. Les trucs sont toujours les bienvenus pour réduire le gaspillage alimentaire. Personnellement, j'en suis toujours à l'affût.

Par
Weena Beaulieu, Dt.P.
Diététiste-Nutritionniste

Saviez-vous que près du tiers des aliments qui sont produits sont jetés à la poubelle ?

C'est énorme! Pensons seulement aux ressources gaspillées, l'eau potable entre autres, pour produire ces aliments qui ne seront pas consommés. Réfléchissons aussi aux gaz à effet de serre (GES) rejetés inutilement lors de la production de ces aliments et ultimement au méthane et autres gaz produits lorsque ces aliments sont dirigés vers les sites d'enfouissement. Des coups durs pour notre planète qui a tant besoin de nos bons soins !

De nos jours, le gaspillage est beaucoup plus élevé qu'il y a quelques décennies. L'accessibilité à une grande diversité d'aliments, à de grands formats (autant en épicerie qu'au restaurant), à de grands espaces d'entreposage réfrigérés, les rabais et notre rythme de vie effréné ne sont que quelques facteurs qui contribuent au fait que l'on jette des aliments sans les avoir consommés.

Selon **différentes sources**, il serait possible de réduire d'environ 11% les GES causés par le système alimentaire en réduisant le gaspillage de nourriture. Bien entendu, ce gaspillage n'est pas seulement causé par les consommateurs, mais il vaut la peine de tenter de faire notre part.

Comment réduire notre gaspillage alimentaire? Par un geste à la fois.



CUISINER

L'idéal, pour éviter les pertes, est de planifier nos repas en fonction de ce que nous avons déjà à la maison (réfrigérateur, garde-manger, congélateur) et d'acheter seulement ce qui est nécessaire pour nos recettes. Cela peut parfois signifier acheter moins à la fois ou aller plus souvent à l'épicerie. Moins notre réfrigérateur sera surchargé, moins grand sera le risque de gaspiller.

Par exemple, au lieu d'aller à l'épicerie parce qu'il n'y a « rien » dans le frigo, je vais regarder mon inventaire et hop! *Une vieille courgette et un bout de poivron défraîchi, un reste de salsa, une conserve de haricots noirs, du fromage, des tortillas et voilà un souper de quesadillas.* Le type de repas où je dis à ma famille en riant : « On s'est encore sauvé la vie ». Personnellement, se sauver la vie sans aller à l'épicerie, c'est parfait.

Dans un autre ordre d'idées, j'apprécie beaucoup le site **glouton.ca**. On y entre un ingrédient et des recettes qui contiennent celui-ci sont présentées. Les recettes proviennent de différents sites web.

C'est vraiment un outil intéressant. Cela peut être pratique pour utiliser des ingrédients du frigo, même défraîchis. **NB** : *Les rabais sont souvent attrayants et nous incitent parfois à acheter en grande quantité. Ces quantités, bien qu'économiques, conduisent souvent au gaspillage parce qu'il est probable que le produit ne soit pas consommé en entier, ou que l'on n'utilise pas ce qui aurait dû l'être rapidement.*

MIEUX CONSERVER

Dans le réfrigérateur, assurez-vous de placer devant (sur le bord des tablettes) les aliments plus défraîchis ou ceux dont la date de péremption approche et les « restes » à finir pour s'assurer de bien les voir et les consommer en premier. L'idéal est de ne pas trop surcharger le réfrigérateur afin d'éviter les oublis d'aliments. Les réfrigérateurs d'aujourd'hui sont beaucoup trop profonds!

J'adore voir le fond de mon réfrigérateur. Malheureusement, ça ne m'arrive pas encore assez souvent, j'ai du travail à faire.

L'idéal est de conserver les aliments dans leur emballage d'origine, particulièrement les légumes et les fruits. Placez les aliments entamés ou coupés dans des contenants ou des sacs refermables ou encore recouvrez-les d'une pellicule... idéalement écologique. Les aliments laissés à l'air libre périssent beaucoup plus vite.

Les contenants spécialement conçus pour la conservation des légumes et des fruits, de type Intelli-frais® peuvent être utiles. Ils permettent de conserver longtemps la texture des aliments. J'en possède quelques-uns et je les apprécie beaucoup. Ils furent très utiles cet été avec le potager et le panier de légumes de notre fermier de famille, **Les jardins de la terre du rang**.

Saviez-vous que dans certains pays d'Europe, deux dates de péremption sont présentées sur les produits périssables? On y retrouve une date meilleure avant et une date limite de consommation. Je trouve cette idée pas bête du tout... peut-être laissons-nous aller certains aliments vers la poubelle un peu trop rapidement... qu'en pensez-vous ?

VALORISER LES DÉFRAÎCHIS ET LES VOIR COMME DES DÉFIS CRÉATIFS CULINAIRES

Défraîchi ne signifie pas « prêt pour la poubelle ou le compost ». Plusieurs aliments méritent d'être valorisés.

Voici quelques exemples :

Carottes ramollies : Râpées (parce que c'est rapide !) : *Utilisation* : sauce à spaghetti, riz, sauté, soupe, pain de viande, croquettes ou boulettes de viande/légumineuses, poisson, omelettes de légumes, potage, etc. Les utilisations sont infinies.

Courgettes moins attrayantes : Râpées et ensuite congelées. *Utilisation* : Omelette, quiche, sauce à spaghetti, potage, soupe, pizza (avant d'y ajouter la garniture), fajitas, boulettes/galettes diverses, muffins, etc. Personnellement, j'en mets partout. La courgette est mon aliment passe-partout.



Laitue défraîchie : *Utilisation:* Potage de laitue. Cet été, avec mon jardin et les paniers de légumes de mon **fermier de famille**, j'avais du « vert par-dessus la tête » ! J'ai enfilé des laitues, défraîchies ou non, dans plusieurs de mes potages. Tout le monde n'y a vu que du feu et était bien étonné de la saveur.

CUISINER EN GRANDE QUANTITÉ C'EST EXCELLENT, MAIS...

Il est souvent utile de cuisiner en grande quantité pour congeler des portions qui serviront plus tard. Êtes-vous du genre qui, comme moi, oublie ce que vous avez déposé au congélateur la semaine suivante ?

Cuisiner en grandes quantités pour congeler ensuite est une excellente méthode, mais elle demande de l'organisation pour être efficace et éviter les pertes. Un inventaire de notre congélateur est très utile pour éviter d'avoir à jeter des aliments non consommés, oubliés au fond de celui-ci. Je propose donc de se créer une liste, à apposer sur le réfrigérateur, indiquant le contenu du congélateur. On y inscrit ce qu'on ajoute avec les quantités et on maintient à jour lorsque l'on retire des aliments du congélateur.

Cette liste peut devenir un véritable dépanneur pour une panne d'inspiration aux sempiternelles questions « Qu'est-ce que l'on mange ce soir ? » ou « Qu'est-ce que l'on mangera cette semaine ? » C'est presque magique !

Il est possible de faire de même pour les restes d'aliments que l'on range au réfrigérateur. Une liste sur le frigo nous permet de voir rapidement s'il est possible d'éviter de « popotter » un soir pour manger un repas de restes « Touski ». Dans la mesure du possible, prévoir un repas « Touski » vers la fin de la semaine ou le samedi midi par exemple peut être une excellente façon d'éviter de gaspiller les bons plats que nous avons mis du cœur à cuisiner.

Vous avez besoin d'acheter de nouveaux contenants pour ranger les aliments ou pour les lunchs ? Je vous suggère de choisir des contenants de verre. Pourquoi ? Pour leur transparence. Rien de plus efficace que des contenants clairs pour voir le contenu de ceux-ci lorsque l'on ouvre le frigo ou le congélateur. Cela évite de faire des trouvailles de surplus moisies ou malodorants au fond du frigo... rappelez-vous l'odeur d'un vieux reste de brocoli ou de légumineuses... ouashhh !

Ce ne sont que quelques trucs, mais comme je l'ai mentionné au tout début, petit train va loin, ce qui signifie chaque geste compte et c'est ensemble que nous ferons la différence !

Et vous, quels sont vos trucs ?

Pour lire la version en ligne ou pour d'autres articles, entre autres, sur l'alimentation des tout-petits, visitez le www.anosmarmites.com



Le journal créatif : vous connaissez?

Le journal créatif est un outil de développement qui combine les forces de l'art thérapie et de l'écriture créative. Facile à utiliser et accessible à toutes, il permet d'explorer à la fois l'expression de soi et la créativité. Diverses techniques sont utilisées, soit l'écriture, le dessin et le collage.

Au Québec, son approche a été développée par Anne-Marie Jobin, art-thérapeute et autrice du livre « Le journal créatif ». Elle est aussi la fondatrice de « l'École le Jet d'Ancre » dont la mission est de promouvoir et développer cet outil.

À qui s'adresse cet outil?

Le journal créatif s'adresse à toute personne qui souhaite apprendre à mieux se connaître tout en explorant sa créativité. Aucun talent particulier n'est nécessaire pour s'initier au journal créatif. Peu importe si on est douée ou non en art et en écriture; il suffit de se laisser aller. Ce qui compte ce n'est pas le résultat, mais le processus.

Le matériel nécessaire

Pour débiter, on peut se débrouiller avec ce qu'on a sous la main. Bien sûr, il faut un cahier, de préférence avec des feuilles non lignées. Ensuite, quelques crayons de couleur seront utiles : bois, feutre, pastel. Pour le collage, on aura besoin de ciseaux, colle, et quelques feuilles de magazines.

Les bienfaits

Les bienfaits de cet outil sont nombreux. D'abord, la pratique du journal créatif favorise l'accès à notre monde intérieur. Cela nous permet un temps d'arrêt pour plonger en soi et voir dans quelle direction on souhaite orienter sa vie. Le journal créatif peut aussi nous aider à résoudre des problèmes personnels et trouver des réponses à nos questionnements intérieurs. C'est un outil fabuleux pour développer la créativité et l'expression de soi. Enfin, le journal créatif nous aide à diminuer le stress et développer la confiance en soi.

Envie de s'initier au journal créatif?

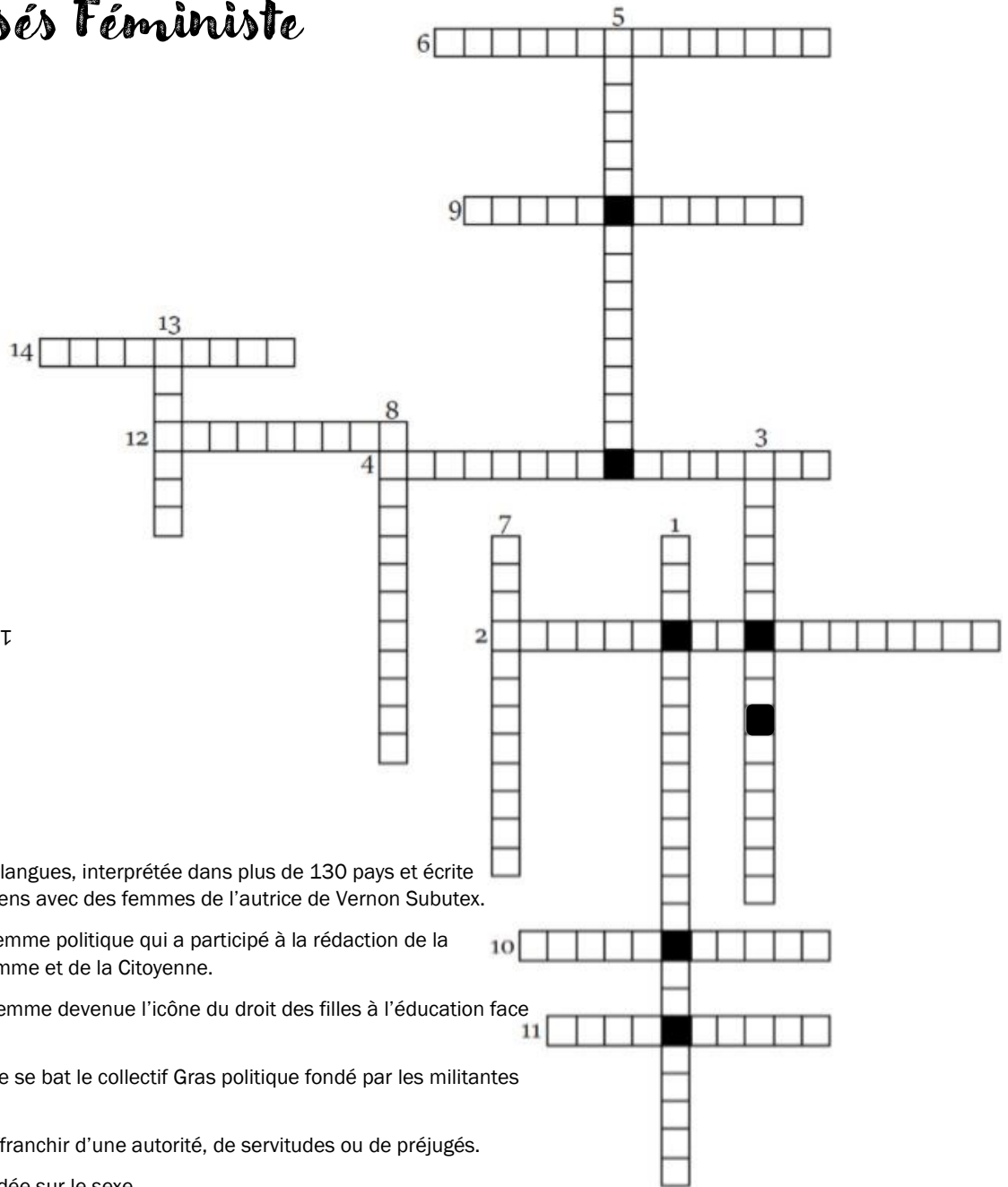
En mars prochain, le Centre offre une série de quatre ateliers pour s'initier au journal créatif. Les rencontres seront animées par Louise Marmen, certifiée de l'École le jet d'Ancre. C'est donc l'occasion idéale pour découvrir ce magnifique outil! * **Ateliers gratuits.**

Pour en savoir plus, surveillez nos publicités ou contactez-nous!



Mots croisés Féministe

- Réponses:
- 1) Les monologues du vagin
 - 2) Simone de Beauvoir
 - 3) Olympe de Gouges
 - 4) Margaret Atwood
 - 5) Malala Yousafzi
 - 6) Discrimination
 - 7) Grossophobie
 - 8) Émancipation
 - 9) Clara Zetkin
 - 10) Frida Kahlo
 - 11) Rosa Parks
 - 12) Inclusive
 - 13) Sexisme
 - 14) Weinstein



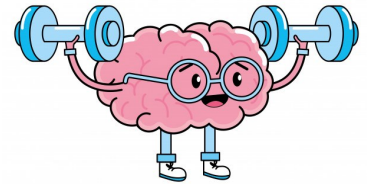
Définitions

VERTICAL

- 1. Pièce traduite en plus de 50 langues, interprétée dans plus de 130 pays et écrite à l'issue de plus de 200 entretiens avec des femmes de l'autrice de Vernon Subutex.
- 3. Femme de lettres devenue femme politique qui a participé à la rédaction de la Déclaration des Droits de la Femme et de la Citoyenne.
- 5. Prix Nobel de la paix, jeune femme devenue l'icône du droit des filles à l'éducation face à l'extrémisme au Pakistan.
- 7. Discrimination contre laquelle se bat le collectif Gras politique fondé par les militantes Daria Marx et Eva Perez-Bello.
- 8. Action d'affranchir ou de s'affranchir d'une autorité, de servitudes ou de préjugés.
- 13. Attitude discriminatoire fondée sur le sexe.

HORIZONTAL

- 2. A rédigé un essai féministe et existentialiste intitulé « le deuxième sexe ».
- 4. Autrice de La servante écarlate et de Captive, œuvres aujourd'hui adaptées en séries télévisées.
- 6. Action de séparer à partir de certains critères ou caractères distinctifs.
- 9. Enseignante, journaliste et femme politique allemande, initiatrice de la journée internationale des droits des femmes.
- 10. « Fille de la révolution », il s'agit d'une artiste féminine engagée et anticonformiste adulée au Mexique.
- 11. Icône afro-américaine du mouvement des droits civiques, elle s'est illustrée en refusant sa place à un Blanc dans un bus.
- 12. Forme d'écriture qui supprime la règle de grammaire suivante : « le masculin l'emporte sur le féminin ».
- 14. Nom de l'affaire liée à un producteur américain accusé d'agressions sexuelles sur de nombreuses femmes.



Source : <https://lesourcesaplumes.info/2018/12/20/mots-croises-feministes/>

Activités à venir et bibliothèque

♀ Les mercredis 10, 17, 24 et 31 mars à 13h30: « Le journal créatif » avec Louise Marmen.

♀ Les mercredis 7, 14, 21 et 28 avril à 13h30: « Atelier de méditation niveau débutante »
avec Fabienne Beaulieu

♀ Mercredi 12 mai à 9h30: « Rituel à la yourte » avec Laetitia Toanen
(*un transport sera organisé*)



♀ Lundi 17 mai à 13h30: « Ciné-discussion » Journée internationale contre
l'homophobie et la transphobie

♀ Samedi 22 mai à 9h: « Corvée de nettoyage » (*une invitation du comité écolo du Centre des femmes*)

♀ Jeudi 27 mai à 13h: « Assemblée générale annuelle » (*dîner communautaire à 12h*)

♀ Mardi 1er juin à 13h30: « Visite d'un jardin à Squatec et causerie sur les plantes sauvages »



♀ Jeudi 10 juin à 10h30: « Pique-nique annuel »

(*une invitation du comité social du Centre des femmes*)

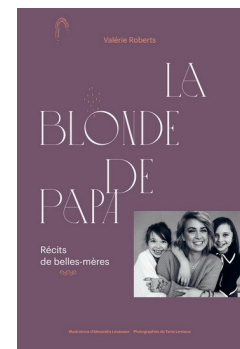
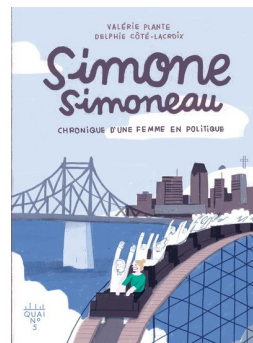
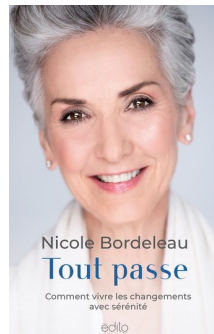
Il y a beaucoup de nouveaux livres à votre disposition dans la bibliothèque du Centre. Vous pouvez emprunter les livres gratuitement. Voici quelques livres qui font partie des nouveautés.

« **La blonde de papa** » de Valérie Roberts: Dans ce livre qui prend la forme d'une quête personnelle, Valérie s'entretient avec 19 femmes qui ont accepté, avec générosité et franchise, de se confier sur ce sujet normalement réservé à la vie privée.

« **Tout passe. Comment vivre les changements avec sérénité** » de Nicole Bordeleau: Un ouvrage inspirant et lumineux qui propose des outils concrets pour accueillir les changements dans notre quotidien.

« **Simone Simoneau : chronique d'une femme en politique** » de Valérie Plante: Chronique d'une femme en politique se veut une oeuvre ludique et personnelle mettant en lumière le parcours d'une citoyenne qui décide, malgré les contraintes des rouages politiques, de suivre son instinct.

« **Plus de bonheur, moins du reste : laissez-vous guider vers votre minimalisme sacré** » de Josée-Anne Sarazin-Côté: Grâce à son esprit sensible et bienveillant, Josée-Anne vous accompagne dans votre démarche de changement. Elle vous encourage à amorcer une réflexion profonde, à déterminer votre rythme, vos limites et vos souhaits .



Semaine d'actions des Centres de femmes du Québec

Bâtir féministe pour une société solidaire

Le Centre des femmes du Ô Pays participe annuellement à la semaine nationale d'actions des Centres de femmes organisée par notre regroupement ; L'R des Centres de femmes du Québec qui a eu lieu du 22 au 26 février 2021. Cette année, la semaine d'actions portait sur une déclaration commune pour une relance post-covid féministe.

Nous avons rencontré virtuellement le député M. Denis Tardif ainsi que la ministre Marie-Ève Proulx afin de leur faire part des iniquités qui se sont creusées au cours des derniers mois ainsi que des impacts de la COVID sur les conditions de vie des femmes. À travers ces rencontres, nous avons porté des revendications en lien avec certains enjeux féministes, et ce, afin de les sensibiliser sur des aspects importants à considérer pour une relance économique juste.

L'objectif de ces rencontres ; demander aux éluEs d'être partie prenante d'un changement sociétal qui prend en compte les femmes.

Les 4 revendications principales sont :

- ♀ Donner la priorité à la santé et au bien-être des femmes.
- ♀ Donner la priorité aux travailleuses ainsi qu'à leurs communautés.
- ♀ Renforcer la résilience pour prévenir de futures crises et leurs conséquences sociales.
- ♀ Renforcer la solidarité et l'équité entre les communautés.

Voici le lien pour plus d'information ou pour lire la déclaration commune complète.

*<https://bit.ly/3ulu38B>

