

Sommaire

Journée nationale des Centres de femme du Québec 2

SECTION JEUNES

La conciliation travail-famille 3

8 bonnes raisons d'allaiter 4

J'ai le droit de ... 6

Centre de documentation 7

Activités à venir 7

Services offerts 8

Dîner de Noël 8

Club de marche 8

Café-jasette 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

Féministe pour le plaisir !

Un titre accrocheur n'est-ce pas? Eh oui, le mouvement féministe a changé. Aujourd'hui, on parle du plaisir d'être ensemble pour une même cause. Avez-vous déjà éprouvé la satisfaction d'être entendue et comprise, le plaisir immense de liberté de soi?

Connaissez-vous la complicité au-delà des mots et des différences? Vous savez... cette impression d'appartenir à une grande famille? Vous êtes-vous déjà permis d'être audacieuse, de goûter au plaisir d'ouvrir des portes closes et de susciter des changements?

Le féminisme procure des plaisirs aussi variés que le sont les femmes qui s'y identifient. Pour l'une, ce plaisir s'exprime dans la fierté d'être femme. Pour une autre, il se vit dans l'expérience de la solidarité et celle d'une contribution à l'avancement des droits des femmes.

**ET VOUS?
AVEZ-VOUS DÉJÀ GOÛTÉ
AU PLAISIR
D'ÊTRE FÉMINISTE?**



Journée nationale des Centres de Femmes du Québec

1er mardi d'octobre

Cette année avait lieu la 9e édition de la Journée nationale des Centres de femmes du Québec qui s'est déroulée le 4 octobre dernier. Sous le thème « Féministe pour le plaisir », les femmes ont discuté et échangé autour du féminisme et des plaisirs qu'il apporte dans leur quotidien. Il existe plusieurs façons de concevoir et d'exprimer son féminisme. Ici au Centre, 16 femmes de notre territoire ont participé à cette discussion sur le féminisme et beaucoup de commentaires et d'opinions différentes ont été nommés. Ce qui suit donc sont des paroles de femmes de notre région :

Féministe pour le plaisir qu'est-ce que ça vous dit?

- ✓ « ***Je me choisis.*** »
- ✓ « ***J'ai le droit d'être femme et d'être moi-même.*** »
- ✓ « ***Ça me fait plaisir d'être une femme.*** »
- ✓ « ***On se sent solidaires et plus fortes ensemble.*** »
- ✓ « ***S'affirmer.*** »
- ✓ « ***Nous permet de s'ouvrir, de sourire et on se sent libres.*** »
- ✓ « ***Entre femmes on se ressemble et on a des points communs.*** »
- ✓ « ***Jaser ensemble et rire.*** »
- ✓ « ***Égalité entre les hommes et les femmes.*** »
- ✓ « ***Sentiment d'appartenance et complicité.*** »
- ✓ « ***La fierté.*** »

Et vous, avez-vous déjà goûté au plaisir d'être féministes?





LA CONCILIATION TRAVAIL-FAMILLE

L'impression de courir toute la journée? Vous habillez les enfants tout en préparant les lunchs et le déjeuner? Vous ne trouvez même pas le temps de vous asseoir pour manger? La conciliation travail-famille vous semble sans doute irréalisable! Cependant, avec un peu de changement, d'adaptation et d'organisation, arriver à concilier la famille et le travail c'est possible.

Tout d'abord, le fait d'être disciplinée est un point fort lorsque l'on parle de réussir à concilier la famille et le travail. Un bon truc est de tenir un agenda détaillé de toutes vos activités. Que ce soit de prévoir une réunion ou tout simplement d'aller chercher fiston à l'école, inscrire la moindre petite chose à faire permet de visualiser sa journée.

Ensuite, votre employeur vous demande d'en faire plus durant les mois de l'année qui sont plus chargés au boulot? À vous de poser vos limites. Avec une charge de travail plus lourde qu'à l'habitude, l'épuisement vous guette. Il ne faut pas oublier que les tâches qui vous attendent à la maison sont toutes aussi importantes que votre travail au bureau. Il est essentiel de discuter de vos priorités et de vos besoins avec vos supérieurs. Ceux-ci pourraient peut-être faire des compromis avec vous pour vous faciliter la tâche.



Enfin, arrivée à la maison, le souper est à faire, la vaisselle qui s'en suit aussi, le lavage est à plier, les bains doivent être donnés, vous ne savez plus où donner de la tête? Demander de l'aide. Autant à votre conjoint qu'à vos enfants. Peu importe l'âge de ceux-ci, leur participation peut tout de même vous enlever quelques petites tâches à effectuer. De plus, ils seront contents d'avoir participé. Peut-être qu'en cette fin de journée bien organisée vous pourrez vous asseoir et passer un peu de bon temps avec votre famille.

8 bonnes raisons d'allaiter

Vous hésitez encore à allaiter votre bébé? Voici quelques raisons qui pourraient vous pousser vers cette technique plutôt que le biberon.

1. Un aliment complet

Les préparations lactées ont beau satisfaire la faim de bébé, elles ne supportent pas la comparaison avec le lait maternel. Pour prendre un exemple simple que tous peuvent vérifier d'eux-mêmes : la différence entre les selles d'un bébé allaité et celles d'un bébé à qui l'on donne des préparations lactées est frappante dans la texture, la couleur... et la quantité : les selles du premier sont moins abondantes que les deuxièmes parce que la quasi-totalité des composantes du lait maternel est utilisée par le corps de bébé, si bien qu'il ne reste pas grand-chose à éliminer. Dans le cas du lait commercial, comme sa composition est chimique, le système digestif en rejette une bonne partie dans les selles.

2. Aliment santé par excellence

Le lait maternel est reconnu à travers le monde pour ses qualités immunitaires. Il contient des anticorps qui renforcent le système immunitaire du bébé qui est bien faible à la naissance. Ça ne veut pas dire que bébé ne sera jamais malade, mais il le sera sûrement moins souvent et moins longtemps qu'un bébé qui n'est pas allaité.

3. Toujours prêt

Le lait maternel est toujours frais et à la bonne température, il a une consistance idéale, ni trop épaisse, ni trop claire et il contient toujours la bonne quantité de nutriments nécessaires au développement de bébé. C'est un avantage considérable.

4. Processus automatique

Vous n'avez rien de particulier à faire pour produire du lait. Tout de suite après l'accouchement, le processus se met en branle naturellement et dès la première tétée, le corps reçoit le signal de produire du lait. Plus les boires seront fréquents, plus le corps fabriquera de lait. On ne peut pas être en rupture de stock quand l'allaitement est régulier.



7. Rapprochement affectif

Il est aussi reconnu que la mère qui allaite développe une relation d'intimité particulière avec son bébé. Cela ne veut pas dire que la mère qui n'allait pas n'aime pas son enfant autant que celle qui l'allait, mais le contact régulier peau à peau, le corps de la mère qui réagit à chaque tétée, le fait que la mère et l'enfant soient en contact répété conduit inévitablement à une relation d'affection, de calme et de complicité entre les deux.

6. Aliment économique

Bien sûr, on n'allait pas uniquement dans le but d'économiser le coût des préparations lactées, mais il faut avouer que l'allaitement permet de réaliser des économies substantielles.

7. Perte de poids accrue

L'allaitement facilite la perte de poids chez la mère parce qu'il puise dans les réserves de gras accumulé durant la grossesse. Lorsque vous allaitez, vous devez absorber environ 500 calories de plus par jour, mais le corps brûle 940 calories pour chaque litre de lait qu'il fabrique. La perte de poids, environ un kilo par mois, sera lente, mais continue.

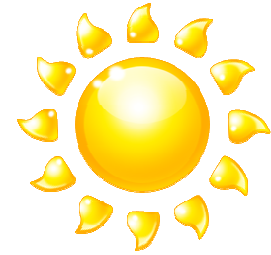
8. Économies en soins de santé



















Comme les bébés allaités ont moins d'otites, de coliques, de problèmes intestinaux ou respiratoires parce que leur système immunitaire est renforcé, l'économie en soins de santé est réelle. En fait, on avance même que si 60 % des bébés étaient allaités pendant trois mois on économiserait cinq millions de dollars en frais médicaux. Alors si on poursuit jusqu'à six mois, on imagine facilement les effets sur notre système de santé!



Sources : La Société canadienne de pédiatrie, Santé Canada

J'ai le droit de...



-  ***D'être traitée avec respect.***
-  ***De dire non sans me sentir coupable.***
-  ***De faire des expériences et d'exprimer mes sentiments.***
-  ***De prendre le temps de réfléchir.***
-  ***De changer d'idée.***
-  ***De demander ce que je veux.***
-  ***De faire moins que ce qui est humainement possible.***
-  ***D'être en sécurité.***
-  ***De faire des erreurs.***
-  ***De penser du bien de moi.***
-  ***D'avoir une charge de travail raisonnable.***
-  ***D'avoir un salaire équitable.***
-  ***De refuser sans faire d'excuses.***
-  ***D'être écoutée et d'être prise au sérieux.***
-  ***D'établir mes priorités.***
-  ***D'être libre de mon comportement, de mes pensées et de mes émotions.***
-  ***D'agir de façon à promouvoir ma dignité et mon amour-propre en autant que les droits des autres soient aussi respectés.***
-  ***De prendre soin de moi.***





Centre de documentation



Voici quelques livres que vous pouvez emprunter au Centre des femmes du Ô Pays

- ✓ **Osez vous réconcilier avec la vie de Susan Jeffers** : des techniques simples pour être heureux malgré les aléas de l'existence.
- ✓ **Chroniques d'un verre à moitié plein écrit par Terry L. Paulson** : 50 vérités sur les bienfaits réels de l'optimisme.
- ✓ **Rebondir écrit par Dr Daniel Dufour** : séparation, perte d'emploi, maladie, un jour ou l'autre, nous sommes toutes confrontées aux difficultés de la vie. Pourtant, peu importe la situation, nous disposons des ressources nécessaires pour rebondir et c'est ce que nous explique l'auteur dans ce livre.
- ✓ **Aimer l'amour par Jacques Salomé** : l'amour est souvent mal aimé. Nous le désirons avec toute la puissance de nos inquiétudes, nous le poursuivons avec toute la force de nos désirs, nous le recherchons



Activités à venir



- ✓ **L'union de fait VS le mariage** : une rencontre avec Annick Bédard de l'aide juridique pour démystifier les différents aspects de chacun des statuts. À ne pas manquer le **mercredi, 16 novembre dès 13 h 30.**
- ✓ **Les trucs anti-stress** : deux rencontres pour vous permettre d'acquérir des moyens de vous détendre lors de situations stressantes. Les **mercredis 23 et 30 novembre dès 13 h 30** avec Louise Dufour. (groupe limité à 10 femmes : s'inscrire d'avance).
- ✓ **Visionnement du film Tanguy (comédie)** : jeudi le 24 novembre à 13 h 30. **Activité du comité social.**
- ✓ **La violence sexuelle subie par les aînées : briser le tabou pour mieux les soutenir** : dans le cadre de la journée de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes. Animé par des intervenantes du CALACS du KRTB, **mercredi le 7 décembre dès**

Avis aux femmes de Ste-Blandine, Mont-Lebel, St-Marcellin et St-Narcisse

Vu les distances à parcourir, il y a possibilité que certaines activités puissent avoir lieu dans votre village, si le nombre d'inscriptions le justifie. N'hésitez pas à vous informer et à nous faire des demandes!

Les appels à frais virés sont acceptés.

Services offerts

♀	Accueil et références	♀	Écoute téléphonique
♀	Aide individuelle	♀	Accompagnement
♀	Informations diverses	♀	Groupes Antidote
♀	Centre de documentation	♀	Ateliers thématiques

Gratuits et confidentiels



Dîner de Noël

Dîner, échanges de cadeaux et jeux

Club des « Bien de même » de Squatec

Jeudi le 15 décembre dès 11 h 30



Club de marche

Venez marcher avec nous tous les mardis dès 13 h 30 sauf le premier mardi de chaque mois. Se divertir en pratiquant une activité physique, c'est plaisant et bénéfique.



Café-jasette



Vous avez envie de discuter avec des femmes de sujets de femmes ou autres? La solution se trouve ici, au Centre des femmes. Tous les 1ers mardis de chaque mois, un café-jasette a lieu dès 13 h 00. Venez nous rendre visite, prendre un café et jaser avec nous.

Centre des femmes du Ô Pays

Conseil d'administration

Johanne Tétrault, Squatec

Marielle St-Pierre, Biencourt

Marie-Claude Robichaud, Lac-des-Aigles

Sylvie Gagnon, Esprit-Saint

Nadja Boulianne, Biencourt

74 A, rue Principale, Case Postale 159

Téléphone : 779-2316

Télécopieur : 779-3025



Équipe de travail

Louise Dufour

Stella Paradis

Lyne Bourgoïn

Cynthia Damboise

Lac-des-Aigles, Québec, G0K 1V0

Appels à frais virés acceptés

Courriel : cfop@globetrotter.net