

# FEMMES *d'ici*

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

*À la une*

## Un projet qui rassemble toutes les générations

*Dans ce numéro*

- **La cryptomonnaie:  
Attrayante ou dévastatrice ?**
- **La carboneutralité, ou le rêve  
d'une planète en détresse**
- **Les femmes inventrices...  
Oh! que oui!**



**Afeas**

ASSOCIATION FÉMINISTE  
D'ÉDUCATION ET  
D'ACTION SOCIALE

- 02** Bénévoles en action  
Emmanuelle Botton
- 03** Billet  
Marianne Pertuiset-Ferland
- 04** La cryptomonnaie  
Lise Courteau
- 06** Projet rassembleur  
Pamela Fournier
- 08** La carboneutralité  
Joëlle Cardonne
- 10** Les femmes inventrices  
Doris Milot
- 11** Portrait de femme  
Joëlle Cardonne
- 12** La zoothérapie  
Doris Milot
- 14** Nouvelles OTM  
Mariette Gilbert
- 16** Coups de coeur  
Lise Courteau
- 17** Bienfaits et vertus du thé  
Doris Milot
- 18** Concours provinciaux  
Emmanuelle Botton
- 18** Concours d'écriture  
Lise Courteau



# Nos Bénévoles : créatrices de liens avec la collectivité

Par Emmanuelle Botton, responsable de la vie associative

Cette année, le thème choisi pour la Journée internationale des bénévoles qui a eu lieu le 5 décembre était : **Merci aux bénévoles de créer des liens avec la collectivité.**

### Historique de la Journée des bénévoles

En 1985, l'Assemblée générale de l'Organisation des Nations Unies (ONU) a institué la Journée internationale des bénévoles (JIB) le 5 décembre, afin de souligner toute l'importance de la contribution des bénévoles au développement économique et social des communautés. La résolution, adoptée à cet effet par l'ONU, demande aux gouvernements et aux organisations de prendre les mesures nécessaires pour mieux faire connaître l'importante contribution qu'apporte le bénévolat, inciter les individus de tous métiers ou professions à devenir bénévoles et promouvoir des activités qui feront mieux connaître la contribution que les bénévoles apportent par leurs actions.

### L'engagement de l'Afeas dans la collectivité

Depuis sa création, l'Afeas a toujours été engagée de façon proactive dans les différentes communautés où elle est présente. La structure de l'Afeas en trois paliers (provincial, régional, local) permet, notamment, de tisser des liens durables avec des organismes engagés à différents niveaux et de pouvoir partager les différents enjeux vécus d'une Afeas à l'autre.

Des Afeas régionales sont engagées auprès de tables de concertation qui regroupent des organismes communautaires et parapublics et qui ont une portée régionale. Ensemble, les différents partenaires, réunie.s autour de

la table, partagent les enjeux vécus par leurs organismes dans le but d'orienter les politiques et décisions régionales. La présence de membres Afeas à ces tables est essentielle puisque nombreuses décisions prises au régional peuvent entraîner des répercussions sur les conditions de vie des femmes.

Prenez un moment pour penser aux membres de votre Afeas ! Nous sommes toutes réunies, car nous partageons des valeurs communes d'égalité entre les genres et de justice sociale. Nous provenons aussi toutes de milieux différents et de générations différentes !

Nous sommes arrivées à l'Afeas par le biais d'une amie, d'une mère, d'une belle-mère ou encore d'une grand-mère. Nous avons participé à une activité organisée par notre Afeas locale. Nous avons entendu parler de l'Afeas par un autre organisme. Nous faisons partie de cette grande famille grâce au bénévolat des membres engagées dans leurs Afeas locales : elles organisent des activités de sensibilisation et font rayonner l'Afeas !

Par exemple, en partenariat avec des organismes de personnes nouvelles arrivantes, des Afeas mettent sur pied des ateliers concernant l'histoire des droits des femmes au Québec.

**Merci à toutes de continuer à tisser des liens avec les communautés et les organismes de vos localités ou de vos régions !** Grâce à vous, les valeurs et la mission de l'Afeas sont connues d'un plus grand nombre. L'effet multiplicateur nous apporte de nouvelles membres et bénévoles aussi dévouées que vous !



# Réforme féministe du droit

Par Marianne Pertuiset-Ferland, directrice générale

En novembre dernier, j'ai participé à une journée de formation sur la Réforme féministe du droit, offerte par l'Association nationale Femmes et Droit (ANFD). Ce fut une expérience très enrichissante, autant pour les apprentissages plus techniques dont j'ai pu bénéficier, que pour les personnes inspirantes rencontrées : des représentantes d'organisations féministes, des juristes qui œuvrent pour l'égalité, des attaché.e.s politiques qui offraient des conseils pour faire avancer nos dossiers.

En outre, de nombreux témoignages ont été partagés relatant différentes occasions où des citoyennes ordinaires ont réussi à faire changer des lois, des politiques, ou encore des budgets gouvernementaux en faveur de l'égalité de genres. Je souhaite profiter de cet espace dans la revue pour repartager avec vous cette dose d'inspiration et de motivation qui m'a été offerte.

Cette rencontre a eu, pour moi et de nombreuses autres participantes, un puissant effet d'« empoussancement » - pour franciser le terme anglais d'*empowerment* - c'est-à-dire, le développement d'un sentiment de pouvoir d'agir et d'influence sur notre société. Les géants paquebots que sont nos systèmes politique et législatif semblent maintenant moins obscurs, plus accessibles. Je vais tenter de résumer très brièvement un apprentissage clé que j'ai retenu de cette journée :

Pour aborder nos élu.e.s et revendiquer des modifications de politiques ou de lois, il faut :

1. S'informer (connaître notre sujet - mais pas besoin d'être une spécialiste)
2. S'unir (faire équipe avec des personnes d'autres milieux ou ayant des compétences ou des expertises différentes des nôtres)
3. « *Just go for it* » pour reprendre les mots de la professeure de droit

constitutionnel Martha Jackman (qui a créé le cours sur la réforme féministe du droit), c'est-à-dire allez-y ! Oui c'est intimidant, oui c'est stressant, mais les élu.e.s sont des humain.e.s, comme vous est moi, et c'est leur rôle d'écouter et de discuter avec des citoyen.ne.s qui se mobilisent pour faire avancer la société. C'est en forgeant qu'on devient forgeronne, alors il faut se lancer, faire de notre mieux, et chaque occasion est une opportunité de s'améliorer pour la prochaine fois.

Les témoignages des présentatrices ont démontré comment des femmes ordinaires (c'est-à-dire qui ne sont pas nécessairement juristes, ou expertes sur les enjeux qu'elles défendent) se sont mobilisées pour mettre un terme aux inégalités dont elles étaient témoins, et ont réussi à opérer un changement important pour faire avancer l'égalité.

Les parcours variés de ces femmes influent une bonne dose de courage et de motivation en nous rappelant que **nous avons ce pouvoir de transformer notre société**. Il faut seulement oser, s'informer, s'unir, et foncer !

L'Afeas, forte de ses nombreuses membres ayant à cœur l'égalité des genres, est reconnue pour le rôle essentiel qu'elle a joué dans l'avancement des conditions

de vie des femmes. Le travail continue. Nous devons retrouver ce sentiment de puissance, cette mobilisation et cette conviction que NOUS pouvons et devons opérer les changements que nous voulons pour notre société. En outre, bonne nouvelle : l'ANFD offre un cours en ligne gratuit sur la réforme féministe du droit ; j'encourage toutes les membres à s'informer en consultant : <https://feministlawreform101.nawl.ca/fr/>

J'invite toutes les instances Afeas à mettre de l'avant la réussite des femmes qui ont fait avancer les choses, afin qu'elles partagent leurs expériences et leurs conseils et encouragent les membres à se mobiliser. Nous pouvons faire la différence. Nous pouvons faire bouger les choses. Il suffit d'y croire !

**Mon souhait pour la nouvelle année 2023 : s'unir, s'informer, foncer !**







# La crypto-monnaie

## Attrayante ou dévastatrice ?



Par Lise Courteau

La cryptomonnaie, aussi appelée cryptoactif, cryptodevise ou encore cybermonnaie, est une monnaie numérique ou virtuelle cryptée. Il s'agit d'une nouvelle forme de monnaie que les acheteurs peuvent utiliser pour convertir leur monnaie traditionnelle en monnaie virtuelle.

Ces dernières années, des cryptomonnaies, comme le Bitcoin, l'Ethereum, le Dogecoin, et des centaines d'autres, ont commencé à percer chez le grand public avec des entreprises comme Microsoft, Starbucks ou Amazon, qui acceptent des paiements en cryptomonnaie.

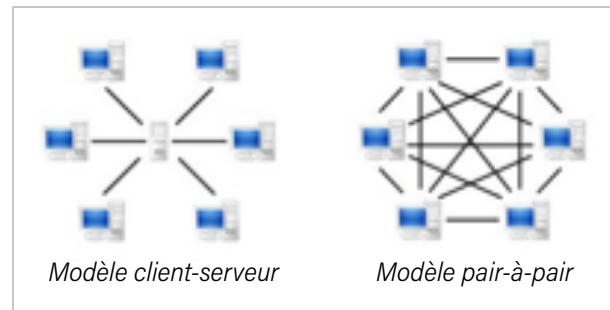
### Une brève histoire<sup>1</sup>

Apparue pour la première fois à la fin des années 80, l'idée était

de créer une monnaie qui pouvait être envoyée de manière intraçable et qui fonctionnait sans les entités bancaires.

En 2008, Satoshi Nakamoto publie un livre blanc intitulé Bitcoin - *A Peer to Peer Electronic Cash System* (Bitcoin: un système de paiement électronique pair-à-pair). Tout porte à croire que Satoshi Nakamoto serait un pseudonyme ou un groupe de personnes. Plusieurs ont prétendu être Satoshi Nakamoto, alors que d'autres ont cru deviner son identité. Cependant, à ce jour, son identité demeure inconnue.

Satoshi Nakamoto est néanmoins reconnu comme le concepteur de la technologie de stockage et de transmission d'informations construite avec une « chaîne de blocs » (*blockchain*) prenant la forme d'une base de données ayant la particularité d'être partagée simultanément avec tous ses utilisateurs et donnant lieu à du « minage ». Il est également le premier à résoudre plusieurs problèmes en utilisant un réseau pair-à-pair (*peer-to-peer* ou P2P). Ce modèle est proche du modèle client-serveur, toutefois cette technologie permet à chaque client de devenir aussi un serveur.



Satoshi Nakamoto a miné le premier bloc du réseau le 3 janvier 2009. Selon plusieurs études, il posséderait près d'un million de bitcoins. En octobre 2022, la valeur du bitcoin étant de 20 000 \$, sa fortune potentielle était donc estimée à 20 milliards de dollars américains, soit la 20<sup>e</sup> plus grande fortune mondiale.

### La cryptomonnaie et le gouvernement

Bien que la monnaie virtuelle soit une reproduction de la valeur de l'argent, elle n'a ni existence physique ni cours légal au Canada<sup>2</sup>. Pour le gouvernement du Canada, la monnaie virtuelle est un bien, et non une monnaie. Pour l'application de l'impôt sur le revenu, les opérations effectuées au moyen d'une monnaie virtuelle sont considérées comme du troc. Il y a troc lorsque deux personnes acceptent de s'échanger des biens ou des services sans utiliser d'argent.

### Les avantages de la cryptomonnaie

Bien que les cryptomonnaies soient une invention relativement récente, elles sont déjà bien établies. Toutes les cryptomonnaies ont un point commun: leur tendance à subir des hausses (et des baisses) soudaines de leur valeur. La dynamique de l'offre et de la demande peut générer des gains élevés. Les personnes qui investissent et qui s'engagent au bon moment ne peuvent que s'en féliciter.

## CHAÎNE DE BLOCS (BLOCKCHAIN)

Base de données privée ou publique qui est située sur un réseau centralisé ou décentralisé contenant l'historique des transactions effectuées depuis sa création. Chaque bloc contient un certain nombre de transactions et est lié au bloc précédent par une signature cryptographique. Ce sont les liens entre les blocs (d'où le nom chaîne de blocs) qui sécurisent les transactions et en garantissent l'intégralité.

Un des avantages majeurs n'est pas du tout lié à la monnaie en elle-même, mais à l'infrastructure qui les prend en charge. Ce registre de stockage de données décentralisé suit chaque transaction. Une fois qu'une opération est saisie, elle ne peut plus jamais être effacée. Et comme cette chaîne de blocs est stockée de façon décentralisée sur de multiples ordinateurs, aucun pirate ne peut accéder à toute la chaîne en une seule fois.

Lorsque nous effectuons des transactions bancaires, nous devons donner notre confiance à un intermédiaire et, bien sûr, payer cet intermédiaire. La technologie de la chaîne de blocs est visible par tous, partout sur la planète, et ce, sans aucun intermédiaire. Un autre avantage par rapport aux institutions financières est que le marché est toujours ouvert, 24 heures sur 24.

Certains investisseurs considèrent la monnaie virtuelle comme une protection contre l'inflation. Le nombre d'actifs étant plafonné, la quantité disponible ne peut pas devenir incontrôlable. Certaines monnaies, comme le *bitcoin*, ont un plafond global alors que d'autres, comme l'*ethereum*, ont un plafond annuel. Dans tous les cas, cette approche éviterait les problèmes d'inflation.

### Les inconvénients de la cryptomonnaie

Comprendre les cryptomonnaies demande du temps et des efforts : le concept peut paraître très abstrait et très complexe. Investir dans quelque chose que nous ne maîtrisons pas, constitue un risque en soi. Il est recommandé d'étudier ce processus en profondeur avant de se lancer.

## MINAGE

Opération par laquelle des internautes (appelés mineurs) effectuent, à l'aide de logiciels spécialisés, la vérification des transactions d'une chaîne de blocs qui sont liées aux différentes cryptomonnaies. Leurs ordinateurs sont mis en concurrence pour qu'ils puissent valider le registre des transactions, et ce, en utilisant des algorithmes mathématiques extrêmement complexes. Un mineur ou un groupe de mineurs qui réussit à valider les transactions d'une chaîne de blocs, crée une transaction supplémentaire qui est inscrite dans cette chaîne de blocs. Pour chaque nouvelle transaction inscrite dans celle-ci, une prime de minage est remise au mineur ou au groupe de mineurs.

Les cryptomonnaies sont désormais largement connues et gagnent en popularité. Toutefois, il est bon de se souvenir qu'elles sont nées il y a à peine une douzaine d'années. Nul ne sait vraiment ce que l'avenir leur réserve.

Le processus de minage serait un réel désastre écologique qui nécessite l'utilisation de machines puissantes qui consomment énormément d'énergie. La production d'un seul bitcoin utiliserait la même quantité d'énergie que 778 988 transactions bancaires, et aurait la même empreinte carbone que 1 218 903 transactions bancaires. Plus le prix du bitcoin augmente, plus il pollue<sup>3</sup>.

### Qui utilise la cryptomonnaie

Selon une enquête menée par NETendances et dévoilée par l'Académie de la transformation numérique de l'Université Laval<sup>4</sup>, la proportion d'adultes québécois qui ont déjà acheté ou vendu de la monnaie virtuelle est de 43 % chez les répondants âgés de 25 à 34 ans et de 47 % chez ceux âgés de 35 à 44 ans.

La notoriété de la cryptomonnaie serait plus forte chez les hommes (82 %) que chez les femmes (60 %). Les adultes âgés de moins de 55 ans, les diplômés universitaires, tout comme ceux dont le revenu familial annuel total est de 100 000 \$ et plus, en sauraient davantage sur le sujet.

### Réflexions

Vous aimez le risque ? Vous voulez faire partie d'un mouvement innovant et alternatif ? Faire des transactions confidentielles ou échapper au système bancaire traditionnel ? La cryptomonnaie pourrait être intéressante. Cependant, assurez-vous de bien comprendre le concept avant de vous lancer ! Bien que ce soit à la fois attrayant et dévastateur, la technologie, sur laquelle les cryptomonnaies reposent, a le potentiel de pouvoir changer de nombreux secteurs de notre société dans un avenir quand même assez proche.

<sup>1</sup> <https://www.cryptovantage.com/fr/guides/une-breve-histoire-de-la-cryptomonnaie/>

<sup>2</sup> <https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/programmes/a-propos-agence-revenu-canada-arc/observation/monnaie-numerique/cryptomonnaies-guide.html>

<sup>3</sup> <https://www.journaldunet.com/economie/finance/1506105-les-cryptomonnaies-sont-elles-ecologiques-ou-non/>

<sup>4</sup> <https://nouvelles.ulaval.ca/2022/11/02/netendances-les-services-bancaires-en-ligne-28ada59d62bb3b0bfea2aacc4c10d964>

## DERNIÈRE HEURE : LA DÉCHÉANCE D'UNE STAR DES CRYPTOMONNAIES

La chute est vertigineuse pour Sam Bankman-Fried qui faisait figure, il y a quelques mois encore, de vedette du secteur des cryptomonnaies. À la tête d'une institution considérée comme l'une des principales plateformes d'échange de cryptos au monde, l'entreprise FTX, qui valait 32 milliards de dollars début 2022, n'a plus été en mesure, en novembre dernier, de reverser à ses clients l'argent qu'ils y avaient déposé. Il a été inculpé par la justice américaine, entre autres, pour avoir escroqué ses clients et ses investisseurs. Cet effondrement pourrait entraîner un effet domino dans le monde des cryptomonnaies.



# Un projet qui rassemble toutes les générations

Par Pamela Fournier

Connaissez-vous le projet rassembleur de cette année? Avez-vous eu le temps d'en prendre connaissance dans le nouveau guide d'animation?

Cette année, le projet rassembleur se fera sous le thème : cultiver le féminisme et les liens intergénérationnels. Pourquoi avoir choisi ce sujet? C'est fort simple, parler des enjeux féminins, de l'histoire des femmes entre personnes de différents groupes d'âge, entraîne des discussions riches et remplies d'apprentissages. Les personnes plus âgées ont beaucoup à apprendre aux plus jeunes et le contraire est également vrai. Il faut se rappeler que chaque être humain vient avec un bagage différent et que forcément, chaque être humain a quelque chose à nous apprendre.

Le projet rassembleur invite donc chacune à entrer en contact avec une

personne non membre de l'Afeas, peu importe son âge, son sexe, son milieu ou le lien qui vous unit à elle. Le seul point important: choisir une personne d'une autre génération ou d'une autre culture ou les deux en même temps! Un court questionnaire est disponible dans le guide pour faciliter les échanges et ouvrir les discussions. N'hésitez pas à l'adapter à votre propre couleur ou à modifier des questions; le questionnaire ne sert que de guide sommaire. Voici quelques exemples de questions: pensez-vous que l'égalité est atteinte? Pourquoi? Qu'est-ce qui fait en sorte que les femmes issues de groupes marginalisés sont plus lourdement affectées par les inégalités de genres? Comment nos différences (de



générations ou de culture par exemple) affectent nos réalités respectives en tant que femmes dans notre société?

Une activité sous forme de bricolage d'un arbre permettra de mettre en mots et en couleurs les réponses entendues. Dans l'arbre, il y aura des feuilles, sur lesquelles seront inscrites les réflexions des non-membres. En revanche, les réponses seront immortalisées sur des mains qui représentent les racines de l'arbre. Les réponses peuvent être sous forme de mots, de phrases ou de prose. Laissez-vous inspirer! Transmettez vos créations d'ici la fin mars à vos Afeas locales. Vous pouvez aussi envoyer les réponses de votre questionnaire par courriel.

Voici deux histoires tirées de femmes comme vous et moi. Elles vous permettront, je l'espère bien, de vous inspirer à créer des contacts.

Jeanne d'Arc est née en 1942, elle a eu 9 enfants. L'un d'entre eux est mort-né, un autre n'a jamais fêté ses 5 ans. Des bébés et jeunes enfants mouraient très souvent à l'époque, c'était ainsi. Elle est devenue enseignante avant sa vingtaine, mais elle a dû quitter son poste lorsqu'elle a pris mari. Elle a élevé leurs enfants, s'est occupée de la maison et elle a aidé au développement de l'entreprise familiale. Elle avait un téléphone à cadran, elle doit maintenant



s'habituer à ceux que l'on nomme intelligents. Elle a traversé plusieurs époques, celle de faire son lavage à la main sans machine, à celle où elle arrive à faire fonctionner sa montre Apple. Elle a appris à conduire assez tardivement, parce qu'elle avait envie d'être plus autonome. Elle fait bien rire son entourage lorsqu'elle dit le mot *castonnade* au lieu de cassonade ou qu'elle déclare qu'une personne est habillée comme la chienne à Jacques. Sa petite-fille lui dirait en riant :

« Grand-maman, c'est qui Jacques?! » Elle n'aura pas connu le défi de la conciliation travail-famille, mais elle comprend bien le sens de la charge mentale, elle qui élevait ses enfants sans la présence de son mari. Elle aime manger bio, car elle cultivait ses propres carottes et patates. Elle aime transmettre son savoir à ses petits-enfants, qui reviennent vers elle chaque printemps : « Grand-maman, peux-tu m'aider à partir mon jardin? » Elle y va avec plaisir.

Violaine est née en 1997 et vient d'avoir 25 ans. Pendant ses études universitaires, la plupart des élèves étaient des femmes. Elle se considère chanceuse, à une autre époque, elle n'aurait pas pu faire une maîtrise. Elle débute sa carrière et ne sait toujours pas si elle veut des enfants. Elle ne sait pas si elle a envie de mettre au monde un petit être sur une planète où les changements climatiques sont alarmants. Elle a peur. Elle aimerait revenir au temps où les gens vivaient de leurs récoltes, où la consommation était moindre. Elle s'ouvre beaucoup aux autres, aux cultures, aux différences de genres. Elle est estomaquée devant la fermeture d'esprit de certaines personnes face aux différentes orientations. Pourquoi les gens disent-ils encore le mot en N? Pourquoi d'autres vivent encore de la discrimination? Elle est impressionnée d'entendre les histoires de sa grand-mère. Comment faisait-elle pour être si forte dans une famille si nombreuse? Avait-elle du temps pour elle, grand-mère? Et pourquoi les gens donnaient-ils le nom de famille du père à leurs enfants, alors que la mère les portait 9 mois? C'est injuste selon elle. Elle est consciente que l'on a fait beaucoup de chemin pour améliorer le sort des femmes. Mais elle ne se ferme pas les yeux : ce n'est pas le cas partout ailleurs sur la planète.

Comme vous le voyez ici, nous sommes en présence de différentes générations, différents enjeux, différentes habitudes de vie.

La compréhension de la réalité d'autres personnes provenant de différents milieux entraîne des collaborations, des questionnements et, inévitablement, des pistes de solutions aux enjeux vécus par différentes générations. De plus, parler à d'autres personnes aide au recrutement de la relève, le cœur du développement et du futur de l'Afeas. On ne se fera jamais trop voir ou trop entendre. On doit être présentes. Parlons de nous, écoutons les autres! Les différences ne doivent pas être vues comme une frontière entre les générations, au contraire. Ce sont des forces endormies qui ne demandent qu'à se faire réveiller. Ensemble, nous sommes plus fortes, beaucoup plus fortes!



# La carboneutralité ou le rêve d'une planète en détresse

Par Joëlle Cardonne

La carboneutralité, mot à la mode dont nos politiciens usent et abusent, se définit comme la situation dans laquelle les émissions de gaz à effet de serre (GES) – un autre mot à définir et à intégrer à notre vocabulaire climatique – sont compensées par une démarche écoresponsable de réduction des émissions dans l'atmosphère ou par une contrepartie financière.

## On cherche le coupable...

Le dioxyde de carbone, le fameux CO<sub>2</sub> ou gaz carbonique ou anhydride carbonique, est l'une des principales sources de gaz à effet de serre qui contribue aux changements climatiques. Il est incolore, inerte et non toxique. Il est naturellement produit par tous les organismes vivants. Il se trouve à l'état naturel dans l'atmosphère et subit en permanence des transferts entre les différents milieux. En effet, une très large proportion du CO<sub>2</sub> est dissoute et stockée dans les océans qui font office de puits de carbone.

Les sources naturelles de CO<sub>2</sub>, telles que les éruptions volcaniques, la respiration des plantes, des animaux et des hommes, les incendies naturels de forêts, la décomposition de la matière organique morte, existent depuis la nuit des temps et ne contribuent pas au changement climatique.

La principale origine des émissions de CO<sub>2</sub> est la combustion d'énergie. On constate qu'en 2018 la production d'électricité reste le premier secteur émetteur de CO<sub>2</sub> dans le monde, avec 41 % du total des émissions, suivie par les transports (25 %) et l'industrie (18 %), y compris la construction.

## LE GIEC

Le GIEC est le Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat. Créé en 1988 par le Programme des Nations unies pour l'environnement (PNUE) et l'Organisation météorologique mondiale (OMM), il rassemble 195 États membres.



## Pourquoi le CO<sub>2</sub> est-il un problème ?

Le CO<sub>2</sub> est en partie responsable de l'effet de serre qui provoque l'augmentation des températures et perturbe tout notre écosystème. La chaleur est piégée à la surface de la Terre. Ce déséquilibre entraîne un réchauffement planétaire. Selon l'Organisation mondiale météorologique (OMM), la température de la planète a augmenté de 1,15 °C depuis l'ère préindustrielle au début du XX<sup>e</sup> siècle. C'est une moyenne qui s'approche dangereusement du seuil fixé à 1,5 °C par les scientifiques. Certaines régions du monde connaissent un réchauffement encore plus rapide.

## Accord de Paris

Le 12 décembre 2015, le Canada et 194 autres pays ont adopté l'Accord de Paris, un accord ambitieux et équilibré de lutte contre les changements climatiques, qui visait à renforcer les efforts pour limiter l'augmentation de la température moyenne mondiale bien au-dessous de 2 °C et, si possible, à limiter cette augmentation à 1,5 °C.

Les pays se sont engagés à réduire leurs émissions de GES. Pourtant, l'ONU considère que la situation actuelle mène la planète vers un réchauffement de 2,8 °C d'ici la fin du siècle et s'attend, d'ici 2030, à une augmentation des GES de plus de 10 % par rapport à 2010. Selon le GIEC, pour respecter l'Accord de Paris, elles devraient plutôt diminuer de 45 % d'ici la fin de la décennie par rapport aux niveaux de 2019. On est loin du compte !

## Quel pays émet le moins de CO<sub>2</sub> ?

Les trois premières places reviennent à trois pays scandinaves avec en tête la Suède pour la quatrième année consécutive, suivie de la Norvège et du Danemark. Selon une étude parue dans *Nature Sustainability*, 1 % de la population mondiale est



responsable du quart de la hausse des émissions de GES depuis 1990. Les tenants de la justice climatique souhaiteraient que les pays les plus riches, notamment l'Amérique du Nord, contribuent de façon plus importante à la lutte. En 2019, 10% de la population mondiale était responsable de 48% des émissions de GES.

### La taxe carbone : contrepartie financière de la démarche écoresponsable

La taxe carbone est une écotaxe qui associe un impôt à chaque tonne de CO<sub>2</sub> rejeté. En incitant les particuliers et les entreprises à consommer de manière plus durable, elle vise à les détourner des produits ou des comportements à fortes émissions de gaz à effet de serre. La taxe carbone s'inspire du principe du pollueur-payeur. La taxe carbone est une option proposée aux pays engagés dans la transition énergétique dans le cadre de la COP21.

### Les fameuses COP

Les COP (*Conference of Parties* ou conférence des parties) sont nées lors du sommet de la Terre de Rio en 1992, lorsque plus de 178 pays se rencontrent à Rio de Janeiro au Brésil pour la conférence décennale de l'ONU sur l'environnement et le développement. Depuis la signature de cet accord mondial de lutte contre les changements climatiques, une COP se tient chaque année aux mois de novembre ou décembre.

*«L'humanité a le choix: coopérer ou périr. L'inaction s'apparente à un suicide collectif», lance le chef de l'ONU, Antonio Guterres, devant près de 100 chefs d'état et de gouvernement réunis à Charm el-Cheikh en Egypte en novembre 2022 pour la COP27. Le climat est «la question déterminante de notre temps et il serait inacceptable, scandaleux et autodestructeur de la reléguer au second plan», clame le chef de l'ONU. Sera-t-il entendu ?*

Le bilan de la COP27 est mitigé. Les délégués ont convenu de soutenir les pays en développement victimes des changements climatiques. De nombreux observateurs soulignent l'échec à mettre en place des mesures efficaces pour baisser les émissions de GES. En bref, il n'y a eu aucune décision responsable qui permette de dévier la trajectoire dangereuse dans laquelle l'humanité s'est engagée!

Source:

<https://carboneutrequebec.com/>

Wikipédia

Organisation météorologique mondiale : <https://public.wmo.int/fr>

### Devenir carboneutre ?

Être carboneutre signifie tout simplement avoir une empreinte de carbone neutre, donc réussir à réduire ses émissions carboniques à zéro ou bien à compenser celles qui n'ont pu être réduites.

Les arbres sont des joueurs très importants dans la carboneutralité, puisqu'ils utilisent le gaz carbonique de l'air pour produire leur énergie.

Quelques gestes simples à la portée de tous ...

- Choisir des ampoules à basse consommation
- Éteindre les appareils électriques que l'on n'utilise pas
- Diminuer la consommation
- Baisser la température des habitations
- Utiliser moins d'eau chaude
- Faire du compostage
- Ne pas laisser tourner le moteur de la voiture pour rien
- Faire du covoiturage
- Utiliser les modes de transport écologiques
- Consommer des aliments locaux
- Consommer moins de viande
- Planter des arbres



### Comment réduire les émissions de GES ?

Alors que les catastrophes climatiques continuent de croître en fréquence et en ampleur, les pays nantis et disproportionnellement responsables de la crise climatique peuvent mettre en place des politiques telles que :

- Cesser immédiatement l'expansion de l'exploitation des combustibles fossiles et la construction de nouvelles infrastructures de transport et de transformation des hydrocarbures;
- Investir massivement dans les énergies renouvelables;
- Utiliser les recettes de la taxe carbone pour aider les familles et les entreprises à abandonner les combustibles fossiles;
- Soutenir financièrement les collectivités à l'échelle planétaire pour qu'elles s'adaptent aux effets des changements climatiques.

# Les femmes inventrices ? Oh! que oui!

Par Doris Milot

Si les hommes sont de grands inventeurs, les femmes le sont aussi ! Lisez avec attention les dix inventions qui suivent. Elles ont bouleversé la vie de l'époque et continuent à améliorer notre quotidien. Ces femmes qui en sont à l'origine n'ont pas toujours reçu le crédit de leurs découvertes. Soyons admiratives et reconnaissantes envers ces femmes !

## Le lave-vaisselle

Il est inventé par Joséphine Cochran, riche américaine, en 1886. Brevetée en 1917, le public ne s'intéresse toutefois à son produit qu'à partir des années 1950.

## Identification de l'appelant et appel en attente

Shirley Anne Jackson fut la première Afro-Américaine Dre de l'école polytechnique du Massachusetts (MIT). Ses recherches, datant des années 1970, furent non seulement la base technologique de l'identification de l'appelant (l'afficheur) et de l'appel en attente, mais aussi des câbles à fibre optique, des cellules solaires et des télécopieurs portatifs. Aujourd'hui, elle est présidente de l'Institut polytechnique Rensselaer. Depuis février 2020, elle siège au Conseil d'administration de Nature Conservancy et y siègera jusqu'en 2029.

## Technologie de transmission sans fil

En 1941, Hedy Lamarr invente le système de communication sans fil Spread Spectrum. Cette icône du cinéma a donc participé à l'invention de l'ancêtre du Wi-Fi.

## Réfrigérateur électrique

Grâce à Florence Parpart, vous n'avez plus à ajouter des blocs de glace dans votre réfrigérateur, et ce, depuis 1914.

## Monopoly

L'inventrice de la première version de Monopoly fut Elizabeth Magie en 1904. Malgré un brevet, elle n'a jamais pu vendre son invention. Trente ans plus tard, en 1933, Charles Brace Darrow, obtient le brevet d'un jeu similaire à celui de Mme Magie. Il vend son brevet à Parker Brothers en 1935 et c'est lui qui est considéré comme l'inventeur du Monopoly.

## Verre antireflet

Invention de Katharine Blodgett, on l'utilise, entre autres, dans les objectifs d'appareil photo, sur les



lentilles de lunettes et sur les vitres d'automobile. Elle fut la première femme à recevoir un doctorat en physique de l'Université de Cambridge, et la première chercheuse engagée par les laboratoires de *General Electric*.

## La vidéosurveillance

Marie Van Brittan Brown a inventé un système de surveillance en circuit fermé permettant aux citoyens d'assurer leur propre sécurité. Brevetée en 1969, sa création est à la base des systèmes de vidéosurveillance utilisés aujourd'hui par les particuliers et... la police!



## Le kevlar

Stephanie Kwolek chimiste américaine, invente en 1963 un matériau cinq fois plus résistant que l'acier: le kevlar! On lui connaît aujourd'hui plus de 200 usages dont bien sûr, le gilet pare-balle.

## Le prototype des escaliers de secours

Anna Connelly brevète en 1887 une invention consistant en un pont de fer qui, si nécessaire, permet aux gens d'accéder au bâtiment à côté du leur et d'utiliser les escaliers pour s'abriter.

## Les essuie-glaces

Lors d'un voyage à New York en 1902, l'américaine Mary Anderson, remarque que les conducteurs de tramway gardent les vitres du véhicule ouvertes afin d'enlever la neige sur le pare-brise. Elle conçoit donc et fait construire un instrument composé d'une lame de caoutchouc appliquée à l'extérieur du pare-brise, pouvant cependant être actionné de l'intérieur. Deux ans plus tard, Mary Anderson tente de vendre son brevet, mais sans succès parce qu'il est considéré comme ayant peu de valeur commerciale. En 1920, son brevet expiré depuis deux ans, l'usine automobile Cadillac en installe un comme accessoire standard pour ses voitures.



# JOHANNE BEAUSOLEIL

## Directrice générale de la Sûreté du Québec (SQ)

Par Joëlle Cardonne

Une grande première à plusieurs égards... première femme à diriger la Sûreté du Québec. Première civile aussi !

C'est en effet le 2 février 2022 que, conformément à la Loi sur la police, l'Assemblée nationale du Québec a nommé Madame Johanne Beausoleil à titre de directrice générale de la Sûreté du Québec. La «cheffe suprême», comme l'appellent affectueusement ses petites-filles, ne cache pas sa fierté et s'engage à poursuivre le travail qu'elle a amorcé en novembre 2019, alors qu'elle prenait les rênes de l'organisation dans le cadre de son mandat intérimaire.

*«C'est un immense honneur et une grande fierté pour moi de pouvoir continuer à diriger cette institution qui vient de célébrer ses 150 ans et dont l'importance au sein de la société québécoise n'est plus à démontrer.»*

### L'expérience du terrain

Johanne Beausoleil cumule plus de 30 ans d'expérience dans le domaine de la sécurité publique, dont 25 ans en gestion. En plus de son mandat intérimaire, elle a œuvré plusieurs années au sein du milieu policier, au sein de la Sûreté du Québec et du Service de police de la Ville de Montréal.

### Une source d'inspiration

La cheffe de la Sûreté du Québec espère que sa nomination incitera plus de femmes à se joindre aux rangs de l'institution. Elle souligne que la place des femmes dans la police est l'un des enjeux importants

qu'elle entend défendre. Elle-même a brisé, à plusieurs reprises dans sa carrière, les fameux plafonds de verre qui freinent la progression des femmes à tous les échelons de leur carrière. Naturellement, elle privilégie les compétences et elle indique que la parité ne doit jamais primer sur les capacités intellectuelles, le savoir, l'expérience et surtout les qualités humaines. Actuellement, à peine un quart des policiers sont des femmes et elles représentent seulement 13% des officières au cœur de nos décisions.», estime-t-elle.

### Les défis

Outre la parité dans les rangs de la SQ, Johanne Beausoleil compte, dans le cadre de son mandat, consolider les chantiers déjà entrepris et présente ses engagements :

- Continuer d'être accessible et à l'écoute de tous les employés de la Sûreté du Québec, de ses partenaires et des citoyens;
- Adapter l'offre de service de la Sûreté du Québec aux défis du 21<sup>e</sup> siècle;
- Garder l'intérêt du citoyen au cœur des actions et des stratégies de la Sûreté du Québec;
- Consolider davantage la culture d'intégrité et la confiance du public.

### L'Opération Tendre la main

Depuis 1997, l'Afeas mène chaque automne une campagne de sensibilisation contre la violence faite aux femmes appelée «Opération Tendre la main». En réponse à cette violence et afin de la dénoncer,



l'Afeas a mis de l'avant trois actions : le port du ruban blanc en "V" inversé qui signifie «Non à la violence», la promotion des ressources d'aide et le développement d'un réseau de solidarité communautaire. Le ruban blanc avec une boucle, symbole international de lutte contre les violences commises à l'égard des femmes, est né au Canada en 1991. Cette initiative fait suite au massacre de 14 jeunes femmes, le 6 décembre 1989, à l'École Polytechnique de Montréal.



Cette année, la symbolique sera encore plus marquée et visible : La Sûreté du Québec a passé la commande à l'Afeas de 5 000 rubans blancs que tous les agents de la Sûreté du Québec seront invités à porter. Sincères félicitations, cheffe !

Sources :

Gouvernement du Québec – Sûreté du Québec - Communiqués de presse

Le journal La Presse

Wikipédia – Sûreté du Québec



# La zoothérapie

## Ces animaux qui nous aiment comme nous sommes !

Par Doris Milot

L'histoire de la zoothérapie remonte aux années 1850. À l'époque, c'est Florence Nightingale qui apporte, grâce à une tortue, un peu de gaieté à l'hôpital. Instinctivement, elle avait compris que l'animal avait le pouvoir de diminuer l'angoisse et le stress des patients.es. Ses travaux seront ensuite repris par le psychiatre Boris M. Levinson dans les années 1950. Il fut l'un des pionniers de la thérapie par médiation animale pour les troubles psychiatriques.

### La zoothérapie, qu'est-ce que c'est ?

La zoothérapie est une intervention qui s'exerce, individuellement ou en groupe, à l'aide d'un animal, souvent familier, soigneusement sélectionné et entraîné, introduit par un intervenant qualifié. Le but est de susciter des réactions visant à maintenir ou améliorer l'état général d'une personne. La thérapie s'appuie sur le lien étroit qui se tisse entre l'être humain et l'animal. Cette relation permettrait d'augmenter l'estime de soi, et de combler une partie des besoins psychologiques et émotionnels d'un individu, comme le fait de se sentir aimé de manière inconditionnelle.



Aujourd'hui, la zoothérapie revient largement sur le devant de la scène parce qu'elle est réputée pour réduire le stress et l'anxiété des personnes sujettes à la dépression. Concrètement, le ou la thérapeute s'appuie sur l'effet catalyseur de la rencontre entre l'homme et l'animal pour analyser certains phénomènes.

Le fait d'avoir un animal domestique n'est pas à proprement parler de la zoothérapie; toutefois, on considère que leur présence est un important facteur de réduction du stress. Notre petit animal chéri peut être un soutien moral précieux pour surmonter un moment difficile, comme le deuil, ou un moyen de sortir de l'isolement et de communiquer ses émotions.

### Quels sont les bienfaits d'une telle thérapie ?

- 1) La présence d'un animal lors d'une séance de thérapie de groupe semblerait favoriser les interactions entre les participants en instaurant un climat de confiance.
- 2) Le seul fait d'être en contact avec un animal ou d'en observer un, aurait un effet apaisant et réconfortant. Plusieurs études font état des effets

positifs de la présence d'un animal sur le rythme cardiaque et la pression artérielle, également sur l'amélioration de l'humeur chez un individu. Aussi, une étude sociologique sur la présence d'un animal dans un contexte familial, démontre un rapprochement des membres de la famille.

- 3) Une étude italienne a démontré que la zoothérapie aurait des effets bénéfiques sur le bien-être psychologique des personnes âgées. La thérapie permettrait de réduire les états dépressifs et l'anxiété, et occasionnerait une diminution évidente du sentiment de solitude.
- 4) La zoothérapie permettrait d'améliorer la qualité de vie des schizophrènes en ayant notamment des effets positifs sur la confiance en soi et la capacité d'adaptation des patients.es.
- 5) La zoothérapie peut contribuer à la guérison post-opératoire. Elle permettrait une réduction de la perception de la douleur et une meilleure acceptation de la situation. Elle aurait pour effet une diminution de la nervosité et de l'anxiété des patients.es hospitalisés.es après une visite de l'animal.
- 6) La zoothérapie contribuerait à diminuer l'agitation des patients atteints de démence, dont la maladie d'Alzheimer. Cependant, les bénéfices visibles cesseraient dès l'arrêt des séances de zoothérapie.
- 7) Selon une étude réalisée chez des enfants en post-opératoire, la présence d'un chien aurait diminué la douleur liée aux soins d'environ 37% en moyenne par rapport au groupe n'ayant pas reçu la visite d'un animal.

### Quels sont les animaux utilisés en zoothérapie ?

La zoothérapie propose d'intervenir avec différentes espèces auprès d'un public varié. Chaque animal est choisi, non pas seulement en fonction de son physique, mais surtout en fonction des activités qui l'épanouissent et de son envie d'entrer en lien avec ces personnes: enfants, personnes âgées ou personnes en difficulté. Mettre en contact un animal auprès de patients.es doit se faire dans

un respect mutuel. Qu'en serait-il si on demandait à un ou une bénévole de faire 50 tartes par jour et ce, 5 jours dans la semaine, toutes les semaines? Il en est de même pour les animaux médiateurs. Un chien peut apprécier les caresses, sans pour autant être à l'aise lorsqu'il doit les supporter à grande dose. Il est donc important de porter une réflexion approfondie et objective sur le rythme de travail proposé aux animaux médiateurs. L'éthique et la sensibilité de l'intervenant seront à même de trouver le juste équilibre et l'harmonie pour une pratique respectueuse.

### Le chien thérapeute, au centre de la cynothérapie

À la fois docile et proche de l'homme, le chien permet de travailler en profondeur. Il est principalement indiqué pour des patients.es en situation de handicap mental ou physique, ou qui sont à la recherche d'un bien-être psychique après un choc émotionnel. Il favorise l'interaction tout en stimulant les facultés cognitives.

### Le chat thérapie

Grâce à son ronronnement naturellement apaisant, il est capable d'atténuer le stress tout en repoussant les insomnies. Il soulage les patients.es qui souffrent de dépression, de phobies et d'hyperactivité.

### Le cheval

Les bienfaits du cheval en thérapie ne sont plus à démontrer. Il s'invite jusque dans les hôpitaux pour améliorer la santé physique, mentale et émotionnelle des enfants comme des personnes âgées. Le cheval, au Québec comme en France, est utilisé pour stimuler les émotions. Par sa simple présence et sa capacité d'empathie, il sait mettre en confiance.

### La thérapie animale version miniature

Les chinchillas, les hamsters, les lapins... les petits rongeurs sont des animaux privilégiés en zoothérapie. En faisant la joie des plus jeunes enfants, ils sont également capables de raviver des souvenirs teintés d'émotion pour les patients.es plus âgés.es. Ils peuvent donc



jouer sur les capacités de mémorisation, notamment chez les patients.es atteints.es de la maladie d'Alzheimer.

### La chouette

Quoi de plus original et atypique qu'une chouette, un hibou ou encore un faucon, pour intervenir auprès des enfants et des personnes âgées. Le rapace permet un travail magique qui vient réveiller les capacités, l'envie de découvrir et d'avancer.

### Le dauphin

C'est une rencontre multisensorielle. Ici, c'est une médiation animale principalement indiquée pour les cas d'autisme, de phobies, de dépression, de trisomie 21 ou de cas de déficit de l'attention. La delphinothérapie aurait des propriétés calmantes et apaisantes, atténuerait aussi les douleurs, qu'elles soient physiques ou émotionnelles.

### Le serpent

Oui, oui, le serpent! À Narbonne, en Occitanie, Éric Doillon, un aide-soignant d'un établissement pour personnes retraitées et grand admirateur de serpents, propose aux résidents.es de caresser ces mammifères à sang froid pendant des ateliers de zoothérapie. Les résidents.es apprécient maintenant les serpents et n'en ont plus peur; plusieurs les trouvent même jolis, dit-il.

*(Ici, chères lectrices, en toute subjectivité, je fais la promesse de finir mes jours dans un établissement... au Québec, bien loin de M. Doillon et ses serpents!)*

La Corporation des zoothérapeutes du Québec (CZQ), fondée en 2006, est le plus ancien et plus grand regroupement de zoothérapeutes indépendants.es à travers le Québec et les provinces avoisinantes. Le bottin compte plus de 197 entrées, réparties dans toutes les régions.

# Opération Tendre la main

Par Mariette Gilbert

L'événement, organisé par l'Afeas Laval, en partenariat avec les maisons d'hébergement de Laval et dans le cadre de la 26<sup>e</sup> campagne Opération Tendre la main, a connu un réel succès. Le 30 novembre dernier, plus de 75 personnes ont grandement apprécié la présentation des conférencières portant sur les conséquences de la violence conjugale sur la relation mère-enfant et les répercussions de cette violence sur les enfants.

Le panel était composé de trois intervenantes en maison d'hébergement ayant une expertise auprès des enfants. Les oratrices, à l'aide d'un fichier Powerpoint, ont démontré comment le comportement du père violent et les tensions créées entre les parents nuisent à la relation mère-enfant. Les enfants les ressentent intensément, même s'ils n'en sont pas toujours les témoins directs. Ce vécu a des répercussions dans plusieurs aspects de leur vie, leur santé physique et mentale, leur développement et leur comportement. Le choc post-traumatique existe aussi chez les enfants.

Elles ont décrit les maisons d'hébergement comme des lieux sécuritaires et lumineux où, tant les mères que les enfants, peuvent se reconstruire personnellement et reconstruire la relation mère-enfant. Il est toujours possible de contacter les maisons pour de l'aide externe.

Dans un deuxième temps, Madame Audrey Leclerc a présenté un guide à paraître au début de 2023: *J'fais de mon mieux! Guide à l'intention des mères vivants de la violence conjugale*. Il a été réalisé en collaboration avec une équipe d'intervenantes et validé par des mères ayant vécu ces problématiques. Ce guide sera publié en quatre langues : français, anglais, espagnol et arabe, ainsi qu'en version audio, et diffusé partout



au Canada. Si cet outil est spécialement dédié aux mères, toutes les personnes intervenant auprès des enfants, bénéficieront de l'éclairage qu'il apporte sur les conséquences de la violence conjugale dans la relation mère-enfant et les répercussions de cette violence sur les enfants.

La présence de représentantes des trois paliers gouvernementaux est un atout important pour la reconnaissance du travail des organismes œuvrant pour les



femmes victimes de violence conjugale et espérons-le, sera une courroie de transmission auprès des instances décisionnelles.

Nous avons constaté un grand intérêt pour ce sujet trop peu enseigné dans les facultés universitaires et dans les Cégep, que ce soit en science sociale, éducation ou santé.

La rencontre s'est terminée par la commémoration des féminicides et filicides des douze derniers mois.





## Devenez animatrice régionale à l'Afeas

**VOUS ÊTES UNE**  
**communicatrice dynamique?**

**VOUS ÊTES...**

- Accueillante, positive et inclusive?
- À l'écoute des autres et des différences d'opinion?
- Une bonne communicatrice devant un groupe?
- À l'aise d'encadrer des activités et des prises de paroles mobilisatrices?
- Intéressée aux enjeux qui touchent les femmes et l'égalité des genres, sans nécessairement être une experte?

**Rejoignez une équipe  
solidaire  
qui vous aidera à  
développer vos  
compétences d'animation!**

**Animer les ateliers  
d'échange, de réflexion et  
de mobilisation, c'est  
soutenir les membres  
Afeas à unir leur voix pour  
l'égalité.**

**POUR EN SAVOIR PLUS**

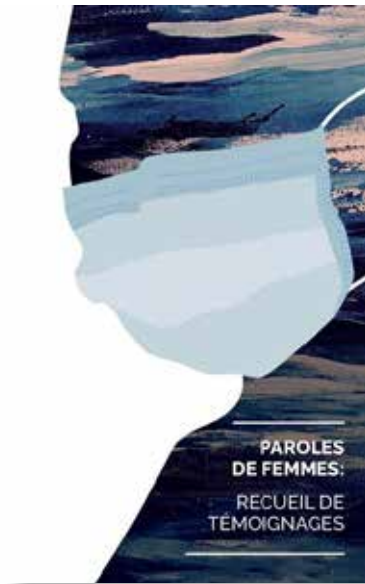
**CONTACTEZ VOTRE AFEAS RÉGIONALE**

**ou Julie Boyer**, Coordonnatrice provinciale de la formation  
formation@afeas.qc.ca | 514-251-1636



# De belles lectures

Par Lise Courteau



Afeas locale Granby,  
145 pages, 2021

## Paroles de femmes *Recueil de témoignages*

En mars 2020, l'état d'urgence sanitaire a été déclaré sur tout le territoire québécois. Tout le monde a dû modifier ses habitudes.

Ce recueil se veut une œuvre collective qui raconte, sous un angle différent à chaque page, les témoignages d'une quarantaine de femmes et d'une douzaine de jeunes entre 9 et 17 ans. Des organismes communautaires racontent de quelle manière ils et elles ont dû s'adapter à cette situation. Un chapitre est réservé aux personnes de la communauté, décédées seules, durant cette période. Un livre qui deviendra sûrement une référence!

L'Afeas locale Granby a reçu, au congrès de septembre dernier, le prix Azilda-Marchand pour ce recueil. Ce prix incite les Afeas locales à réaliser des actions sociales et à faire connaître l'engagement de leurs membres dans le milieu.

Dre Cécile Tremblay,  
Les Éditions La Presse,  
192 pages, 2022

## Prêts pour une prochaine pandémie? *Ce que la COVID-19 nous a enseigné*

Passionnée par la vulgarisation scientifique, la Dre Cécile Tremblay s'est attelée à la rédaction de ce livre (avant l'arrivée de la 6<sup>e</sup> vague) afin que les leçons apprises à la dure ne tombent pas dans l'oubli.

Avec de nombreuses illustrations, elle revient sur le contexte dans lequel cette pandémie est apparue. Son but est de remettre les pendules à l'heure et être un outil de référence pour le grand public.

La Dre Cécile Tremblay est microbiologiste et infectiologue, professeure au département de microbiologie, d'infectiologie et d'immunologie à l'Université de Montréal et est titulaire de la Chaire Pfizer/Université de Montréal en recherche translationnelle sur le VIH.



## LES QUALITÉS D'UNE PROPOSITION

Il est important qu'une proposition ne soit pas rejetée du simple fait d'une formulation imprécise ou incorrecte. Pour être acceptable, une proposition doit être présentée clairement et de façon courtoise. S'il s'agit d'une proposition de portée locale ou régionale, elle doit être accompagnée d'une lettre ou d'un mot d'introduction (avec le logo Afeas bien sûr!).

Pour être prise au sérieux, elle doit être objective et complète. Elle doit être inattaquable dans ses arguments en fournissant des statistiques, des références et même des exemples de conséquences. Il faut bien choisir ses arguments de sorte que la proposition soit claire et précise afin de permettre de tirer des conclusions logiques et directes.

Pour être bien acceptée, elle doit être concise avec des arguments courts mais convaincants, le tout écrit dans un français correct. Finalement elle doit être polie: l'Afeas n'a aucun pouvoir législatif, donc l'arrogance, l'ironie ou les ultimatums n'ont pas leur place. Nous réclamons ou nous demandons, mais nous n'exigeons pas.

# Les bienfaits et les vertus du thé qu'on ne soupçonne pas!

Par Doris Milot



**Soyons écologiques! Pourquoi ne pas recycler nos poches de thé utilisées?**

## Un engrais naturel pour les plantes

Comme la plupart des déchets organiques, le thé est un très bon fertilisant pour les plantes.

- 1) Ouvrez vos sachets de thé;
- 2) Déposez directement le thé usagé dans vos pots de fleurs;
- 3) Mélangez la terre en surface avec le thé;
- 4) Arrosez abondamment.

## Entretien et nettoyage du bois

Il est un allié de taille pour l'entretien du bois et des boiseries. Meuble en bois verni, table basse ou autre objet de décoration en bois, parquets et planchers... Bref, tout y passe. Le bois adore le thé car il lui rendra un bel éclat ainsi qu'une seconde jeunesse.

- 1) Faites bouillir 1 litre d'eau;
- 2) Infusez 3 ou 4 sachets de thé usagés dans l'eau bouillante;
- 3) Laissez refroidir;
- 4) Imbibez un chiffon dans l'infusion refroidie;
- 5) Astiquez et le tour est joué !

## Nettoyer, lustrer et faire briller

- 1) Prenez un sachet de thé usagé froid;
- 2) Frottez-le sur toute la surface du miroir;
- 3) Enfin, essuyez avec un chiffon doux.

## Désodorisant pour chaussures

- 1) Déposez un sachet de thé infusé et sec dans chacune des chaussures;
  - 2) Laissez agir.
- Fini les chaussures aux fortes odeurs de pieds !

## Un rince-doigt au thé

Vous venez de couper des oignons, de l'ail ou du poisson, pas de panique !

Le thé est également efficace contre les mauvaises odeurs sur les mains.

- 1) Imbibez légèrement un sachet de thé sous un filet d'eau tiède;
- 2) Frottez-vous les mains avec;
- 3) N'hésitez pas à l'éclater pour vous frotter directement avec le contenu du sachet.

## Nettoyant naturel pour le visage

La beauté par le thé !

- 1) Trempez un sachet de thé usagé dans un jus de citron;
- 2) Laissez infuser quelques heures;
- 3) Puis lavez-vous le visage, front, zone T, bas du visage et le cou.

C'est un excellent moyen, tout à fait naturel !

## Contre les cernes pour réduire les poches sous les yeux

*Note : veillez à utiliser du thé vert.*

Le thé vert est le plus antioxydant; parce qu'il favorise la circulation sanguine et aide à décongestionner les poches sous les yeux.

- 1) Prenez les sachets de thé utilisés, encore un peu humide;
- 2) Placez-les au réfrigérateur 5 à 10 minutes;
- 3) Allongez-vous sur le canapé et placez les sachets de thé sur vos yeux;
- 4) Laissez agir quelques minutes, tout en prenant quelques minutes de repos bien mérité.

## Soulager les irritations de la peau

Une peau irritée peut avoir de nombreuses causes.

- a) Piqûre de moustique ou d'autre insectes;
- b) Coup de soleil;
- c) Petite égratignure;
- d) Crise d'acné.

## Pas la peine de réveiller le pharmacien en pleine nuit:

- 1) Passez un sachet de thé sous un filet d'eau tiède;
- 2) Essorez-le légèrement;
- 3) Placez-le sur la zone irritée et laissez agir.

On ne considérera jamais plus le thé comme avant ! c'est la pure vérité...**thé!**



# Concours provinciaux: À VOS CANDIDATURES!

Par Emmanuelle Botton

Le comité PECA est heureux de vous présenter ses différents concours.

## Nouveau !!! Concours Initiatives Recrutement

Ce concours récompense des Afeas locales qui se démarquent par la mise en place d'activités qui contribuent au recrutement de nouvelles membres sous diverses formes: portes ouvertes, présentation de l'Afeas dans un Cégep ou centre communautaire, mise en place d'un partenariat avec un centre d'action bénévole ou encore la mise en place d'un plan stratégique propre au recrutement. Les Afeas locales peuvent également se regrouper pour participer à ce concours. Deux prix sont à remporter!

## Concours provincial du Prix Azilda-Marchand

Ce concours encourage les Afeas locales à réaliser des actions sociales et à faire connaître, entre autres par la publicité, l'engagement de leurs membres dans le milieu, à l'interne comme à l'externe. Les activités doivent contribuer à réaliser la vision et la mission de l'Afeas. Les dossiers, admissibles au concours, seront jugés en tenant compte des étapes de réalisation (qualité du processus), de l'importance des retombées pour le milieu et des preuves de l'implication de l'Afeas dans le choix et la réalisation de l'action.

## Concours provincial Prix Activités femmes d'ici

Ce concours récompense des Afeas locales ou régionales qui organisent des Activités femmes d'ici dynamiques, novatrices et visibles dans leur milieu. Les Activités femmes d'ici doivent soutenir la mission de l'Afeas. Les Afeas locales et/ou régionales peuvent participer à ce concours et des Afeas locales peuvent aussi se regrouper pour présenter une Activité femmes d'ici commune. Attention: chaque candidature ne doit comporter qu'une seule activité.

## INFORMATION GÉNÉRALE

Pour tous les concours, assurez-vous de respecter les consignes suivantes:

- Prendre connaissance des critères d'admissibilité;
- Consulter les documents d'information sur la section privée du site Internet, ou auprès de votre Afeas régionale ou provinciale;
- Retourner les candidatures au siège social, de préférence par courriel, avant le 31 mai 2023;

Pour toute question, adressez-vous à [info@afeas.qc.ca](mailto:info@afeas.qc.ca) ou téléphonez au siège social: 514 251-1636

Les Afeas gagnantes recevront leur prix lors du prochain congrès provincial qui aura lieu à l'automne 2023 à Sherbrooke.

## CONCOURS D'ÉCRITURE

Le concours d'écriture se poursuit pour une troisième année consécutive. Les participantes doivent faire parvenir leur texte au siège social de l'Afeas à Huguette Dalpé, secrétaire – coordonnatrice à la revue ([dalpe@afeas.qc.ca](mailto:dalpe@afeas.qc.ca)) avant le 15 avril 2023.

### Les critères pour participer

- Être membre en règle de l'Afeas (palier local ou régional);
- Texte qui répond à la mission, la vision et l'orientation de l'Afeas.

### Évaluation des textes

- Qualité du français et d'écriture;
- Structure du texte;
- Texte de 500 à 550 mots (compteur de mots du logiciel Word).

**Attention:** Les textes qui ne respecteront pas le nombre de mots exigé perdront des points!

### Prix

Trois gagnantes sélectionnées seront dévoilées au congrès provincial 2023.

- **1<sup>er</sup> prix:** 100 \$ et le texte sera publié dans la revue *Femmes d'ici* automne 2023;
- **2<sup>e</sup> prix:** 50 \$ et le texte sera publié dans la revue *Femmes d'ici* printemps 2024;
- **3<sup>e</sup> prix:** 25 \$ et le texte sera publié dans la revue *Femmes d'ici* été 2024.

**Bonne chance à toutes et au plaisir de vous lire!**





# Afeas

ASSOCIATION FÉMINISTE  
D'ÉDUCATION ET  
D'ACTION SOCIALE

# 15 000 \$

## EN ARGENT

### TIRAGE

au profit des Afeas locales, régionales et provinciale

## 5 000 billets à 20 \$

7 prix à gagner :

1 X 10 000 \$

1 X 2 000 \$

1 X 1 000 \$

4 X 500 \$

## TIRAGE: 14 février 2023

à 13 h 30 au siège social de l'Afeas

Partage du prix du billet (20\$)

- Frais fixes (licence, prix, administration) : 6 \$
- Profit des Afeas locales : 5 \$
- Profit des Afeas régionales : 6 \$
- Profit de l'Afeas provinciale : 3 \$

Profits générés en 2022 : 57 790 \$  
partagés entre 175 Afeas locales, les  
10 Afeas régionales et le palier provincial.

Afeas régionales : Bas-Saint-Laurent-Gaspésie • Centre-du-Québec • Estrie • Lanaudière  
• Mauricie • Montréal-Laurentides-Outaouais • Québec-Chaudière-Appalaches  
• Richelieu-Yamaska • Saguenay-Lac-Saint-Jean-Chibougamau

RACJ: 432471-1

## SECRÉTARIATS RÉGIONAUX

### Équipe de rédaction

#### Rédaction

Lise Courteau  
Joëlle Cardonne  
Doris Milot  
Huguette Dalpé

#### Couvertures / Infographie

Mélanie Loubier

#### Montage / Infographie

Mélanie Loubier

#### 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 2023  
Bibliothèque nationale du Canada 2023  
ISBN 0705-3851  
Parution : JANVIER 2023



ASSOCIATION FÉMINISTE  
D'ÉDUCATION ET  
D'ACTION SOCIALE

La revue Femmes d'ici est publiée par l'Afeas  
5999, rue de Marseille  
Montréal (Québec) H1N 1K6  
T. 514 251-1636  
F. 514 251-9023  
info@afeas.qc.ca  
www.afeas.qc.ca

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

### Bas-Saint-Laurent- Gaspésie

#### Marie-Andrée Mongeau

443, 4e Rang ouest, C.P. 25  
Les Hauteurs G0K 1C0  
418-798-4744  
marieandreemongeau@hotmail.com

### Centre-du-Québec

#### Sylvain Bergeron

1228, rue Dionne  
Drummondville J2B 2N7  
819-474-6575  
info@afeascentreduquebec.ca

### Estrie

#### Frédérique Garain

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

### Lanaudière

#### Manon Durand

25, Avenue des Sapins  
Notre-Dame-des-Prairies J6E 1C4  
450-755-7390  
durand.manon@videotron.ca

### Mauricie

#### Lise Descôteaux

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

### Montréal-Laurentides- Outaouais

#### Nicole Rivest

277, Boul. Iberville  
Repentigny J6A 1Z5  
450-581-8247  
nicole.rivest@videotron.ca

### Québec-Chaudière- Appalaches

#### Gisèle Boudreau

553, route du Petit Cap  
Cap St-Ignace G0R 1H0  
418-246-5535  
gisele.boudreau50@gmail.com

### Richelieu-Yamaska

#### Germaine Desrosiers

5330, des Seigneurs Est  
Saint-Hyacinthe J2R 1Z8  
450-209-7011  
Afeasregionalrichelieuyamaska@  
gmail.com

### Saguenay-Lac-St-Jean- Chibougamau

#### France Morissette

208, Dequen  
St-Gédéon G0W 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