

Été 2021

# Voix de femmes

du Haut-Richelieu

## L'autonomie alimentaire : pour des communautés en santé

Cuisine collective, jardin, glanage... connaissez-vous ces activités et ce qui les relie ? Elles favorisent l'autonomie alimentaire des participantes. Selon le Regroupement des cuisines collectives du Québec,

l'autonomie alimentaire repose sur quatre piliers :

- l'accessibilité qui permet d'avoir un choix d'aliments variés, que l'on peut acheter pas très loin de chez soi et à un prix raisonnable;
- le pouvoir de choisir en étant informé sur les enjeux alimentaires;
- le respect des humains qui produisent cette nourriture et le respect de l'environnement afin de permettre une agriculture à long terme;
- l'action collective qui permet de se prendre en charge et de réclamer le droit à l'alimentation pour toutes.

Les projets en autonomie alimentaire sont de plus en plus nombreux dans nos milieux. Le Centre de femmes s'implique dans des activités d'autonomie

alimentaire, que ce soit dans ses locaux, en partenariat avec des organismes, des municipalités du Haut-Richelieu et différents acteurs du milieu.

Vous avez le goût d'en découvrir plus?

Vous avez le goût de vous impliquer?

Ce numéro du Voix de femmes est pour vous!

Bonne lecture!

**Esther Prince,**

Coordonnatrice des initiatives en sécurité alimentaire



**Nouvelle procédure**

**Inscription à la  
programmation  
d'automne 2021**

**Détails p.6**

### Dans ce numéro :

<i>Des initiatives savoureuses</i>	2
<i>Portrait de femmes</i>	3
<i>Parlons environnement</i>	4
<i>Votre centre en action</i>	5
<i>Du nouveau au centre</i>	6
<i>Cultivons notre assiette</i>	7
<i>Place aux femmes</i>	8
<i>Bonnes nouvelles</i>	9

L'ambiance était joyeuse lors de la Journée nationale des cuisines collectives 2019

## Qu'est-ce que l'autonomie alimentaire?

Quand on pense autonomie alimentaire, on est tout de suite porté à penser individuel, c'est-à-dire, faire pousser nos propres légumes, élever nos poulets, cuisiner nos confitures, mettre en conserve les produits de notre jardin. Mais l'autonomie alimentaire, c'est aussi à la grandeur du Québec. Repenser nos habitudes de consommation, achat local, diminuer nos importations, développer nos infrastructures pour plus d'autonomie (par exemple, favoriser la culture en serres toute l'année). Pour ne pas dépendre des autres pays pour notre sécurité alimentaire.

Ici, dans le Haut-Richelieu, les projets d'autonomie alimentaire foisonnent. Notre Centre de femmes est déjà très actif à ce niveau : cuisines collectives, jardins communautaires, glanage, ateliers ponctuels de cuisine et de jardinage, ateliers dans les écoles, dégustations et astuces *Écodélices*. Notre Centre participe aussi à la Table de concertation en sécurité alimentaire. Plusieurs projets sont en cours comme les frigos partage et Alternative Aliment Terre. Avec la Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu, le Centre de femmes a participé à la conception de la plate-bande comestible du Domaine Trinity. Le public pourra cueillir et consommer les produits de ces plates-bandes, gratuitement.



Quelques idées prometteuses ont été lancées comme cultiver des légumes et fines herbes sur certains terre-pleins de la ville, offrir aux citoyens de pouvoir cueillir les fruits dans les arbres fruitiers d'autres citoyens qui ne les entretiennent pas ou qui ne les cueillent pas et qui sont prêts à les offrir, organiser des échanges de plants ou de semences.

Comme vous pouvez le constater, l'autonomie alimentaire est importante à tous les niveaux et chacun peut contribuer à sa façon et en bénéficier par la même occasion. Soyons créatifs et proposons nos services à la mesure de nos capacités, que ce soit pour cueillir ou pour offrir.

Êtes-vous déjà allées vous promener au Domaine Trinity à Iberville? En plus de la plate-bande comestible aménagée par le Centre de femmes, vous y découvrirez des œuvres d'arts publics d'artistes de la région. Photo : Catherine Dextras.

Pour plus d'informations, visiter la page sur la sécurité alimentaire du Centre au <https://centrefemmeshautrichelieu.ca/sécurité-alimentaire>.



**Sylvie Provost**

## Glanage. Vous avez dit glanage?

Vous êtes productrices maraîchères, ou vous avez des arbres fruitiers sur votre terrain dont vous ne récoltez pas les fruits? Si oui, le Centre de femmes irait récolter vos fruits et légumes. Principe du glanage : 1/3 au producteur, 1/3 à un organisme, 1/3 à la glaneuse. Pour aider les plus démunis, soutenir le producteur, réduire le gaspillage et avoir accès à des aliments sains, appelez-nous : 450 346-0662

## Agricultrice engagée

Audrey Bogemans est une jeune femme, mère de trois enfants, passionnée d'agriculture et d'entrepreneuriat. Elle est la cadette de quatre filles, toutes œuvrant dans le milieu agricole, d'une famille établie dans le domaine des grandes cultures (maïs, soya et blé) à Saint-Sébastien. Elle a fait des études collégiales en gestion et en marketing et a d'abord fondé son agence de publicité.

Elle a été présidente de la Chambre de commerce et de l'industrie du Haut-Richelieu de 2016 à 2018, entre autres pour la visibilité que cela lui apportait ainsi qu'à son entreprise, mais souhaitant aussi contribuer à sa manière à inspirer les femmes à se lancer en agriculture. Par la suite, elle choisit de prendre la relève de l'entreprise familiale avec son conjoint.

Audrey s'occupe de la mise en marche des grains, du suivi agronomique et de la gestion de l'entreprise, dont la comptabilité. Son conjoint copropriétaire s'occupe des opérations agricoles, planifie les travaux aux champs et de l'achat et de l'entretien de la machinerie.

La jeune femme constate que les secteurs d'activités respectifs de chacun ne sont pas valorisés également aux yeux de tous. Ceux de son mari auraient une valeur plus grande, les travaux agricoles étant concrets, exécutés manuellement ou mécaniquement et visibles rapidement, tandis que les résultats liés à la gestion sont moins visibles.

Encore de nos jours, la jeune femme constate qu'elle fait face à des obstacles dans le milieu agricole, entre autres par la difficulté à être prise au sérieux. «On doit prouver nos compétences. Une fois que c'est fait, après tout se passe bien», remarque-t-elle.

Elle constate aussi faire face à une certaine désapprobation par rapport à la conciliation de plusieurs rôles. Pour certains, être une bonne mère est difficilement conciliable avec le fait d'être dirigeante d'une entreprise. On lui parle souvent de son identité liée à la maternité et à l'éducation des enfants : «C'est comme un rôle traditionnel que les gens perçoivent : que la femme, il faut qu'elle reste à la maison pour faire la comptabilité et gérer les enfants.» «Plus il y aura de femmes en agriculture, plus les stéréotypes vont disparaître», ajoute-t-elle. Mais elle dit être heureuse et se sentir comblée dans toutes ses aspirations.

Elle a cofondé la Boîte VAM, une entreprise bien de chez nous qui offre une dose régulière de Vitamines, Amour et Minéraux (VAM). Ce sont des produits frais, beaux et savoureux, le tout fabriqué de manière innovante et éco-responsable. On y retrouve des boîtes fraîcheurs, pleines de légumes colorés et remplis de bons nutriments, ainsi que des bouquets de fleurs champêtres aux couleurs chatoyantes.

Heureusement, des femmes comme Audrey, il y en a de plus en plus au Québec. Elles font partie de la relève féminine qui contribue, entre autres, à la poursuite du développement de l'agriculture québécoise et à l'engouement pour l'achat local.



Crédit photo : Caroline Hayeur. Courtoisie du Conseil du statut de la femme. [https://csf.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/por\\_releve\\_agricole\\_feminine.pdf](https://csf.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/por_releve_agricole_feminine.pdf)

# Parlons environnement



Crédit photo : Sylvie Provost

Le 24 avril dernier, plus de 200 personnes ont participé à une marche pour le Jour de la Terre. Sur cette photo, Marie-Noël Prud'homme, une militante de Mères au front, initie une minute de méditation partagée par les participants. L'atmosphère était chargée d'émotions.

Maxence aura 32 ans en 2050. Les inondations graves seront monnaie courante, si rien n'est fait maintenant.

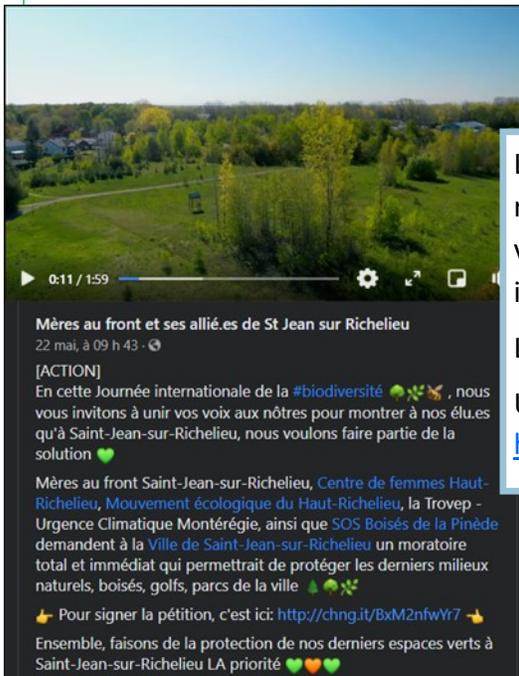


**NE LAISSONS PAS LA MAISON BRÛLER AVEC NOS ENFANTS DEDANS.**

Pour la fête des Mères, exigeons du courage politique !



Avez-vous aperçu l'une des affiches distribuées par le groupe de Mères au front de Saint-Jean-sur-Richelieu? Cette campagne d'affichage a pour objectif de sensibiliser la population à l'importance de poser des gestes concrets dès maintenant pour assurer l'avenir des générations futures.



L'Éco-Alliance Haut-Richelieu réunit plusieurs organismes de la région. Cette coalition exige la protection des derniers espaces verts de Saint-Jean-sur-Richelieu par l'imposition d'un moratoire immédiat et total. N'oubliez pas de signer la pétition!

Lien vers la pétition : <http://chng.it/BxM2nfwYr7>

Une capsule vidéo à regarder et à partager : <https://vimeo.com/553027356/3509dad804>

Les groupes de femmes de la Montérégie revendiquent une relance juste et verte, où les conditions favorables à l'émergence et à la pérennité

d'initiatives favorables en matière d'environnement sont prioritaires. Devant un enjeu collectif, les solutions doivent être collectives! Les différents paliers gouvernementaux doivent financer et être parties prenantes des projets inspirants qui, à l'heure actuelle, se multiplient partout au Québec. Nos gestes écoresponsables ne doivent pas être amoindris par un manque de courage politique! Pour en savoir plus sur cette campagne de sensibilisation de la Table de concertation des groupes de femmes de la Montérégie : <https://centrefemmeshautrichelieu.ca/accueil/f/la-justice-climatique-préoccupe-les-groupes-de-femmes>



Qu'est-ce qui est là sans exister, qui ne nous quitte jamais et qu'on ne peut éviter si l'on tombe?

Réponse à la dernière page.

### Venez exposer vos créations!!!

Avis à toutes les membres du Centre de femmes du Haut-Richelieu!

Pour la journée d'inscription qui aura lieu le 26 août, un projet d'exposition des œuvres de nos membres a été proposé par Louise Lebrun et Sylvie Provost.

Nous invitons les membres qui font de l'artisanat, de la peinture, du dessin, de la sculpture, du tricot, du macramé, ou quoi que ce soit d'autre, à s'inscrire pour exposer leurs œuvres lors de cette journée de retrouvailles en personne! ENFIN!

Nous sommes heureuses de vous retrouver en chair et en os bientôt et cette exposition permettra de favoriser les échanges, d'apprendre à connaître nos membres et de découvrir leurs multiples talents.

Ne soyez pas timides, ayez confiance en vous, nous voulons voir vos créations!

Veillez noter qu'aucun tableau ne pourra être accroché sur les murs car ils sont en béton. Nous pourrions seulement utiliser du papier collant. Autrement, toutes les œuvres seront déposées sur les tables.

Pour vous informer, vous inscrire et réserver un espace, veuillez téléphoner au Centre au 450 346-0662. Nous avons très hâte de vous revoir toutes et de pouvoir enfin jaser en personne!

Passez un bel été!

*Louise Lebrun et Sylvie Provost*

## Pas une de plus!

### Mobilisation contre les féminicides

Au moment de publier cette édition, treize femmes ont été assassinées par un conjoint ou un ex-conjoint depuis le début de l'année. Derrière chacune de ces femmes assassinées, il y en a des milliers d'autres qui vivent dans la peur. Pour appuyer les victimes de violences, vous êtes invitées à vous procurer un couvre-visage à l'effigie du ruban blanc, symbole de la lutte contre les violences faites aux femmes. Pour ce faire, il suffit de téléphoner au Centre avant de vous déplacer dans nos locaux pour éviter toute déception.



Vous ne rêvez pas, il y a bien des flocons de neige sur cette photo du 1<sup>er</sup> avril!

## Du nouveau au Centre

### En route pour une programmation d'automne époustouflante!

Du 12 au 17 août, les membres sont invitées à se présenter à nos locaux durant les heures d'ouverture pour renouveler leur carte de membre et prendre leur dépliant *programmation automne 2021*. Les membres qui ne seront pas venus chercher leur programmation la recevront par la poste.

**Le 26 août, les inscriptions s'effectuent uniquement sur rendez-vous.**

Du 12 au 25 août, les femmes ayant en main leur carte de membre 2021-2022 pourront prendre leur rendez-vous pour la journée d'inscription du 26 août (plusieurs plages horaires disponibles entre 9 h et 20 h). **La prise de rendez-vous est obligatoire pour participer à cette journée d'inscription qui aura lieu au Centre de femmes.** Dès le 27 août, il sera possible pour toutes de s'inscrire par téléphone.

Un cadeau sera offert aux 100 premières femmes qui se présenteront à nos locaux entre le 12 et le 25 août pour renouveler ou prendre leur carte de membre!

Durant la pandémie, le Centre de femmes a mis en place un service d'appels pour ses membres qui désiraient être contactées par téléphone pour discuter avec une travailleuse. Ce service ne sera plus offert au retour des vacances estivales pour permettre à l'équipe de préparer la reprise des activités régulières dans nos locaux. Autrement dit, les travailleuses échangent le téléphone contre de belles discussions en chair et en os! À partir du lundi 9 août, dès 13 h, les membres sont invitées à fréquenter notre milieu de vie pour le plaisir de discuter entre femmes. C'est un rendez-vous!

## Suggestions de lecture

### Plusieurs nouveautés dans notre bibliothèque dont :

Valérie Perrin *Trois*

1986, trois amis prennent la décision de se rendre à Paris et de ne jamais se séparer. 2017, une journaliste qui a bien connu les trois amis couvre un événement qui vient de se produire dans le village où ils ont grandi, une voiture a été retrouvée au fond du lac.

Katherine Pancol *Bed bug*

Rose, jeune biologiste, étudie l'alchimie sexuelle et la reproduction des lucioles. Sa vie amoureuse est un désert et elle se trouve désemparée lorsqu'elle tombe amoureuse, car ce n'est pas sa mère (cachée derrière des lunettes noires), ni sa grand-mère (qui parle à Dieu et à ses doigts de pieds), qui vont pouvoir l'aider.

Caroline Dawson *Là où je me terre*

Caroline a 7 ans lorsqu'elle émigre au Québec avec ses parents pour fuir le régime de Pinochet. Entre exil et fantômes du passé, la petite Caroline camouflera sa furieuse envie de vivre pour devenir une immigrante modèle.



Il est encore temps de venir emprunter un livre à notre bibliothèque avant la pause estivale.

## **Pâtes au thon et au pesto aux câpres et aux amandes**

### **Ingrédients dans la recette**

- 1 paquet (350 g) de spaghettis frais à la chitarra (ou autres pâtes)
- 1 pot (255 g) de pesto câpres et amandes
- 1 boîte (160 g) de thon
- 1 oignon rouge, tranché
- 1 citron (ou jus de citron)
- 1/2 casseau (200 g.) de tomates cerises, coupées en deux (j'ai mis le casseau au complet)
- 1 c. à thé de sel
- 1 c. à thé de poivre

### **Instructions**

1. Faire cuire les pâtes dans une grande casserole selon les instructions dans la description du produit.
2. Une fois cuites, égoutter les pâtes et les remettre dans la casserole.
3. À feu moyen, ajouter le thon, l'oignon, le pesto, le sel et le poivre et mélanger jusqu'à ce que le tout soit chaud.
4. Séparer dans deux bols, puis garnir de tomates et de jus de citron au goût.

*Moi, j'ai combiné les étapes 3 et 4. Les tomates se sont réchauffées et ont ramolli. Les oignons que j'avais coupé en tout petits dés avaient ramolli aussi. C'est délicieux! Et tellement simple! Vous m'en donnerez des nouvelles!*

*La recette vient des fermes Lufa où je me suis procuré le pesto de câpres et d'amandes. Je ne sais pas s'il s'en vend en épicerie, mais j'ai vu qu'il y a des recettes sur Internet.*

Bon appétit!

**Sylvie Provost**



Sur la page Facebook du Centre de femmes du Haut-Richelieu, vous trouverez des recettes regroupées dans un album photo et des vidéos sur le jardinage dans la liste de lecture intitulée « Les mains dans la terre ».

## *Je détestais ma couleur de peau...*

Ce matin, en consultant mon fil d'actualité Facebook, je tombe sur une publicité d'une gamme de produits cosmétiques. C'étaient des produits pour avoir une peau radieuse. Je me suis soudainement souvenue d'une expérience assez marquante de ma vie au secondaire. Je trouvais qu'elle était assez personnelle pour que je la raconte...

J'étais en classe de première, ça s'apparente ici au Québec au secondaire cinq. À l'époque, j'étais une élève assez studieuse, timide et très appréciée des professeurs. À l'exception d'une chose, j'avais des amies assez spéciales et avec de très fortes personnalités. Je pouvais être moi-même quand j'étais avec elles, sans être jugée. Bien que souvent j'étais complètement effacée par leurs personnalités, j'arrivais quand même à me démarquer du groupe pour deux raisons : mon rendement académique et ma couleur de peau. Oui, j'ai dit ma couleur de peau. Cela peut paraître absurde pour vous ou susciter des interrogations. Vous trouverez sans doute que ma couleur de peau est normale pour une personne noire, mais c'est une toute autre réalité entre les personnes de couleur. Il existe des préjugés envers les personnes avec une peau plus claire. Elles sont valorisées par la société. Pour un Africain moyen, j'ai la peau « naturellement claire ». Plus tard dans mon récit, vous comprendrez pourquoi j'utilise les mots « naturellement claire ».

Pour en revenir à mon histoire, je me démarquais parce que j'étais la plus claire du groupe. Je recevais souvent des compliments sur la beauté de ma peau. J'en étais fière et je me trouvais belle. J'en suis arrivée à chercher l'appréciation des autres pour me sentir belle. J'ai fini par en vouloir plus en devenant encore plus claire ou métisse. Le phénomène de blanchiment de la peau était assez répandu, j'ai voulu l'essayer. J'avais 15 ans, pas assez d'argent pour me faire faire des injections. J'avais aussi peur de la réaction de mes parents, je me suis donc résolue à le faire en cachette.

La fin de semaine suivante, je demande de l'argent à ma mère pour m'acheter des produits d'hygiène et de soins, comme j'en avais l'habitude à chaque mois. Cette fois, j'achète un lait de corps éclaircissant fait avec des extraits de grenadines. Au bout de deux jours d'utilisation, j'ai fait une allergie cutanée sévère et j'ai dû être hospitalisée d'urgence. Ce fut une expérience assez traumatisante. C'est plus tard que j'ai compris que rien n'arrive pour rien.

Il a fallu cette « claque » en pleine face, si je peux le dire ainsi, pour que je prenne conscience du mal que j'étais en train de me faire. Ça n'a pas été facile, mais je me suis acceptée telle que je suis.

**Marie-Laure Kouakou**, stagiaire

Marie-Laure nous a bien fait rire à l'Assemblée générale annuelle qui a eu lieu en octobre dernier. Avec son chapeau de sorcière, elle s'est présentée comme l'apprenti stagiaire! Souhaitons-lui bonne chance dans ses études en travail social à l'Université Laval!



## Le Centre de femmes organise deux pique-niques pour le plaisir de se retrouver!

Vous êtes invitées à inscrire les dates du **7 juillet** et du **23 août** à votre calendrier! Notre équipe vous attendra dès 11 h au parc Paul-Beaulieu situé au 185, rue Labrèche (près des Halles de Saint-Jean). Apportez votre nourriture, breuvage, chaise, etc. Pour nous aider à planifier ces activités, prière de vous inscrire en téléphonant au 450 346-0662. Si ces événements sont déplacés ou annulés, les participantes seront contactées par téléphone.



## Un nouveau service pour les membres du Centre de femmes



Il est désormais possible d'emprunter une tablette Samsung ou un mini-portable Chromebook. Ces deux appareils peuvent être utilisés pour naviguer sur Internet ou encore participer à des événements virtuels. De plus, avec son clavier, le mini-portable est particulièrement intéressant pour effectuer du traitement de texte.

## Un système d'alarme pour les victimes de violence conjugale

Les femmes victimes de violence conjugale disposent d'un nouveau moyen pour se sentir en sécurité à la maison. Le protocole ISA leur permet de se faire installer un système d'alarme chez elles pour prévenir une intrusion de leur agresseur. Le système permettra d'identifier leur adresse comme un lieu à risque à la centrale de répartition des appels. Celle-ci avisera immédiatement les policiers lors du déclenchement d'une alarme. Les patrouilleurs seront alors informés qu'il s'agit d'un endroit à risque, en plus de recevoir des informations déjà inscrites au dossier. Les femmes admissibles au protocole ISA peuvent faire une demande auprès des organismes partenaires, soit le Service de police de Saint-Jean-sur-Richelieu, la Maison Hina, l'IVAC, la CNESST, ainsi que le Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC). Aussi, une femme n'a pas besoin d'avoir porté plainte à la police pour en bénéficier. Avec son consentement, elle recevra un appel d'un policier qui lui expliquera le déroulement d'une intervention. Si elle le souhaite, elle peut obtenir un suivi avec la Maison Hina pour l'aider à traverser l'épisode suivant le déclenchement d'une alarme.

## Transit Secours épaulé les victimes de violence conjugale

L'organisme Transit Secours offre un service de déménagement et d'entreposage gratuit aux victimes de violence conjugale. La cofondatrice et directrice de Transit Secours, Geneviève Caumartin, est convaincue qu'un tel service aurait pu contribuer à sauver la vie de sa mère, tuée par son conjoint qu'elle s'appropriait à quitter. Cet organisme, implanté depuis la mi-septembre 2020, a déjà réalisé une cinquantaine de déménagements sur un territoire incluant Montréal et Saint-Jean-sur-Richelieu. Psychologue, intervenante en maison d'hébergement, travailleuse sociale et policier, sont tous des exemples de personnes qui peuvent référer des victimes à Transit Secours. Chaque déménagement coûte 200 \$ à l'organisme, grâce à des partenaires et du bénévolat. Transit Secours a choisi de faire appel à la générosité de la population pour tenter d'amasser 20 000 \$, ce qui leur permettra d'effectuer 100 déménagements au cours de l'année. Le coût d'un déménagement inclut la location d'un camion et l'embauche d'un agent de sécurité. Un service de plus pour aider les victimes de violence conjugale à s'en sortir.

## Des bacs de recyclage pour les masques de procédure

Les citoyens de Saint-Jean-sur-Richelieu peuvent dorénavant se débarrasser de leurs masques de procédures de façon écologique. La Ville a installé des bacs de recyclage dans trois lieux publics faciles d'accès, soit aux bibliothèques Adélar-Berger et Saint-Luc ainsi qu'au terminus d'autobus. Bravo pour cette initiative! Espérons que plusieurs s'en servent!



## Centre de femmes du Haut-Richelieu

390, rue Georges-Phaneuf  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
Québec, J3B 1K2

450 346-0662  
registrariat@cfhr.ca  
www.cfhr.ca

*Fondé en 1983, le Centre de femmes du Haut-Richelieu est un centre d'éducation populaire en condition féminine et à but non lucratif dont la mission est d'améliorer les conditions de vie des femmes en vue de leur permettre une participation égalitaire dans toutes les sphères de la société.*

## Comité éditorial *Voix de femmes*

Marie-Thérèse Bernard, membre  
Catherine Dextras, membre  
Esther Prince, travailleuse  
Sylvie Provost, membre  
Joëlle Thérien, travailleuse

**Merci à nos  
rédactrices!**

**Prochaine date de  
tombée : 16 août**

Du 12 au 17 août, venez faire un tour dans nos locaux pour recevoir en primeur la **programmation d'automne 2021** et une surprise!

Détails en page 6.

Le Centre organise **deux pique-niques estivaux!**

Détails en page 9.

Un projet d'exposition par et pour les membres au Centre pour fêter nos retrouvailles.

Participez en grand nombre!

Détails en page 5.

Réponse à la charade : notre ombre.

CENTRE DE  
*femmes*  
DU HAUT-RICHELIEU

12 juillet  
au 8 août  
FERMETURE  
ESTIVALE

Durant cette période,  
notre page Facebook  
sera animée sous le  
thème de :  
**CE QUI  
M'INSPIRE**