

Les Nouvelles EssentiElles

1
Août 2011



Suivez-nous sur Facebook!

::: AGENDA :::

::: Sommaire :::

2. Retour sur le rassemblement RebElles 2011 à Winnipeg
5. Retour la Conférence internationale sur la violence faites aux femmes
8. Retour sur Mondes des femmes 2011
9. Retour Conférence sur l'alphabétisme en français
9. Santé- ménopause pré- là, et post...
10. justice- la GRC, imputable?
11. Strauss-Khan, scandale et patricarcat!
14. Le centre de ressources sur la condition féminine
15. Les pionnières du Yukon

Mamans, papas et bébés en santé

Pour connaître les services offerts :
Stéphanie Moreau dès le 15 août
(867) 668-2663, poste 810
pcnp@essentielles.ca

Partenariat communauté en santé (PCS)

Pour connaître les services offerts en santé en français: communiquez avec Nabil Maarouf, directeur par intérim
(867) 668-2663, poste 800



Les EssentiElles

302, rue Strickland
Whitehorse, Yukon, Y1A 2K1
Tél. : (867) 668-2636
Télec. : (867) 668-3511
elles@essentielles.ca



Canadian Patrimoine
Heritage canadien

11 août

Repas-répit

Dernier repas-répit de la coordonnatrice Chalia Tuzlak et 1er repas-répit à titre de nouvelle coordonnatrice pour Stéphanie Moreau
*pour les participantes du programme PCNP

15 août

Journée de la découverte

Découvrez un pan de la vie des pionnières francophones à travers la trilogie *Lili Klondike* de l'auteur Mylène Gilbert-Dumas, disponible à la bibliothèque de Whitehorse dans la section en français.

Projet de cuisine collective

Cuisez avec un groupe de femmes une fois par mois pour préparer des repas sains et nutritifs pour vous sauver du temps durant le mois. Inscrivez-vous maintenant! Places limitées

Projet de courtepoinTE *Piquée par le Yukon*

Le projet va bon train, surveillez les Nouvelles pour connaître les dates du piquage en groupe.

Programmation EssentiElles automne 2011

Tricote et placote

Venez tricoter, broder, perler et placoter en bonne compagnie!
Thé et collation servie, Au Centre des femmes Victoria Faulkner, 503 rue Hanson. À toutes les deux semaines, jour à déterminer

Retraite EssentiElles

Vous avez aimé? Vous en avez entendu parler?
Inscrivez-vous à la liste d'intérêt
Détails à venir

Fabrication de serviettes féminines lavables

Venez fabriquer vos propres serviettes lavables et connaître les alternatives aux tampons et serviettes jetables
Animatrice: Bianca Martin, matériel fournis
5\$ ou gratuit si vous êtes membres des EssentiElles

Méthodes de contraception alternatives aux hormones

Venez découvrir les méthodes de contraception alternatives aux hormones tel que la méthode Billing, méthode sympto-thermique, cape cervicale, etc. Au Centre des femmes Victoria Faulkner, 503, rue Hanson
Animatrice, Élisabeth Savoie
gratuit

::: Retour :::

Rassemblement pancanadien des jeunes féministes RebELLEs 2011

Notre révolution féministe!

Plus de 350 jeunes féministes de partout au pays ont convergé vers Winnipeg pour quatre jours à la fin mai. Ces 4 jours ont été remplis de discussions débats, découvertes, rencontres, rires, pleurs, et encore des rires et des pleurs! Nous avons discuté des sujets chauds de l'actualité qui passionnent les féministes de tous horizons du Canada.

C'était le 2e rassemblement pancanadien de jeunes féministes depuis la création du mouvement RebELLEs à Montréal en 2008. « Le 1^{er} rassemblement « Toujours RebELLEs », qui s'est tenu à Montréal en octobre 2008, a réuni plus de 500 jeunes féministes venues partager leurs expériences et analyses. Durant trois jours, nous avons organisé et participé à des actions de résistance créative dans les rues de la ville, partagé nos réflexions et outils féministes, appris les unes des autres, développé et partagé nos connaissances, et dansé jusqu'au bout de la nuit! Nous sommes retournées dans nos coins de pays ressourcées et dotées d'assises solides pour construire un nouveau mouvement de jeunes féministes pancanadien. Depuis, des militantes RebELLEs de partout au pays ont continué de construire ce nouveau mouvement, le Mouvement RebELLEs. » (source : www.rebelles.org)

Les EssentiElles étaient représentées par trois jeunes femmes franco-yukonnaises et accompagnées de quatre autres jeunes femmes yukonnaises. Nous avons pu rencontrer d'autres jeunes féministes francophones vivants en milieu minoritaire de partout au pays qui luttent elles aussi pour les droits des femmes et pour améliorer la vie des femmes et des jeunes filles. Ainsi que des jeunes femmes du Nord, dont une jeune femme bilingue de Yellowknife et une jeune femme inuite du Nunavut qui siégeaient au comité RAAR (revendications, alternatives et actions de résistance). Les EssentiElles ont aussi été présentes sur le comité RAAR qui avait pour mission (et quelle mission!) de rédiger, synthétiser et vulgariser les revendications, alternative et actions de résistance décidées par les participantes durant les ateliers. Ce comité continue de travailler sur le document dont la forme et la mission se sont transformées durant le rassemblement.

Notre mouvement est large et l'inclusion et la représentation de toutes (ethnicité, genre, sexualité, habilité) sont une beauté et un défi. Les féministes ont longtemps été perçues comme un mouvement de femmes blanches de classe moyenne, nous relevons maintenant le défi (avec les obstacles, pleurs et rires que cela comporte) que toutes aient une voix et une place dans ce mouvement « grassroot » décentralisé. Les jeunes femmes racialisées et immigrantes présentes au rassemblement ont dénoncé la reproduction au sein même du mouvement, des formes d'oppressions que celui-ci combat. Elles ont exprimé leurs besoins et mécontentements devant les belles paroles du mouvement qui ne se traduisent pas encore assez par des actions tangibles. Notre mouvement est sain et vif et nous l'avons vu par le changement de direction de l'organisation pour répondre à ces revendications à l'intérieur du mouvement. Nous n'avons pas trouvé la recette magique mais toutes sont motivées à y travailler.

Le féminisme est pluriel, ce sont les féminismes. Ce mouvement est pour toutes les femmes et encore plus pour celles qui disent « Je ne suis pas féministes, mais... »

Féministes Viva Viva Viva!!!

Si vous voulez continuer la discussion les Yukon RebElles se rencontrent une fois par mois, pour vous impliquer écrivez à yukonrebelles@gmail.com ou contactez Ketsia à elles@essentielles.ca pour un courriel, ou encore devant un café...
Pour en connaître davantage sur le mouvement RebElles et les jeunes féministes:

www.rebelles.org

Article en anglais sur le rassemblement : <http://rabble.ca/blogs/bloggers/campus-notes/2011/06/rebelles-revolution-within-our-movement>

Pour discuter en français : <http://www.jesuiefeministe.com/>

Pour lire, découvrir : <http://www.caulette.fr/> <http://sisyphe.org/>

En anglais :

Canadien : <http://www.herizons.ca/>

É-U : <http://www.msmagazine.com/> <http://bitchmagazine.org/> www.bust.com/

::: Retour :::

Mondes des femmes 2011

**2000 participantes de 92 pays,
800 présentatrices, 350 bénévoles.**

Voilà en quelques mots ce qu'à été Mondes des femmes 2011.
Mondes avec un « s » car il y a autant de réalités et de mondes qu'il y a de femmes.

« Ce congrès historique a battu une foule de records, à tous égards, en haussant la barre de ce que peuvent espérer les femmes en termes de convergence qui respecte et valorise la participation de collectivités habituellement sous-représentées. Votre contribution a été essentielle à cette réussite. Ensemble, nous avons vécu une merveilleuse semaine, avec des moments de découverte et des discussions animées dans une atmosphère de célébration. Nous sommes très fières d'avoir créé un lieu et un espace qui ont permis l'occurrence de débats, de contacts et d'échanges cruciaux, ainsi que la floraison d'un réseautage de femmes aux préoccupations communes. » (www.mondesdesfemmes2011)

La délégation yukonnaise à *Mondes des femmes* étaient composée de plus de quinze Yukonnaises, dont une francophone, moi, Ketsia Houde, représentante des EssentiElles.
Nous y avons fait une présentation sur le processus de révisions des services policiers du Yukon et l'implication de la coalition des groupes de femmes du Yukon. Plus de 50 déléguées y ont assisté et de vives discussions et rencontres s'en sont suivies.

Comme représentante des EssentiElles j'ai participé à plus d'une douzaine d'ateliers, dont entre autres, sur la maternité, les projets de prévention de violence envers les femmes, des présentations de documentaires sur les femmes autochtones, sur la place des femmes en politiques dans plusieurs pays du monde, à des performances artistiques féministes et j'en passe. J'ai aussi eu l'occasion de rencontrer et d'échanger avec des femmes de partout dont des francophones du Maroc, de la France, la Belgique ainsi que de plusieurs provinces et territoires du Canada.

J'ai eu la chance d'écouter Alanis Obomsawin, Andrea Smith, Mary Simon, Malika Hamidi, la Dre Andrea O'Reilly, Jessica Yee pour ne nommer que ces **grandes femmes leaders, provocatrices, inspirations et mentores**. Je reviens de cette conférence époustouflée et réénergisée d'avoir rencontré tant de femmes de partout qui travaillent toutes dans la même direction: améliorer la vie des femmes et lutter pour que leurs voix soient entendues. Que ce soit pour la fin de la pratique de l'excision, l'équité salariale, les plafonds de verres dans les grandes entreprises corporatives et les partis politiques, l'accès à une éducation sexuelle, l'élimination de la violence envers les femmes et à la redéfinition de la maternité et du rôle de mère, toutes sont motivées, battantes et inspirantes.

Quel privilège d'avoir pu participer à cette conférence historique!

Ma participation à Mondes des femmes va inspirer mon travail pour vous et a renforcé ma passion pour la lutte pour les droits des femmes et m'a réaffirmé le besoin de féministes fortes, bruyantes et convaincues!

Si vous voulez en savoir plus sur Mondes des femmes 2011, vous pouvez aller voir les photos, vidéos et textes sur le site internet : <http://www.mondesdesfemmes.ca/>

Écrivez-moi, je suis disponible et motivée pour une discussion autour d'un café, d'un plat de framboises, de bleuets et bientôt de canneberges!

Ketsia Houde
Votre Essentielle motivée!
elles@essentielles.ca
867 668-2636

::: Retour :::

Conférence internationale sur la violence envers les femmes 2011

Le colloque « Violences envers les femmes : Réalités complexes dans un monde en transformation »

Tenu du 29 mai au 1^{er} juin 2011 à Montréal, ce colloque a remporté un franc succès. Plus de 650 personnes y ont participé. Les conférences et les échanges ont été des plus stimulants pour l'avancement des connaissances et des pratiques en violence.

Trois franco-yukonnaises qui travaillent en prévention de la violence ont eu le privilège de participer à cette conférence de trois jours. Nous avons assisté à plus d'une douzaines d'ateliers sur des sujets aussi variés que les mères dans les centres de transition pour femmes en difficultés, les femmes immigrantes musulmanes et leur accès aux services, le système de justice et les femmes victimes de violence, la prostitution pro-travailleuse du sexe et abolitionniste, la perspective intersectionnelle et l'intervention auprès des femmes victimes de violence, les projets pilotes de prévention de la violence dans les communautés autochtones, les programmes de traitement des hommes violents d'Israël à Montréal et plus encore.

Les ateliers et présentations nous ont informés sur les nouvelles tendances, pensées, théories, pratiques, réalités, politiques dans le monde entier en ce qui a trait à l'élimination de la violence envers les femmes. Nous y avons rencontré des collègues francophones et anglophones de partout au pays et avons pu créer des liens pour des échanges et partenariats futurs.

Un des projet innovateur est celui de *Une témoin silencieuse* qui vise à commémorer et honorer les femmes assassinées par un conjoint ou ex-conjoint violent. Voici leur site Web pour en savoir plus : <http://www.silentwitness.ca/main-f.asp> Ce projet pourrait inspirer d'autres actions pour sensibiliser les gens sur le fémicide des femmes autochtones que tente de mettre en lumière le projet *Sœurs par l'esprit* de l'Association des femmes autochtones du Canada. Il y a aussi un projet local de recherche et d'identification des femmes disparues et assassinées initié par le Yukon Aboriginal Women Council.

Une vigile annuelle a lieu le 4 octobre.

Aussi, voici le nouveau site Web d'une autre organisation de Cercle des femmes autochtones de Whitehorse: <http://www.wawc.ca/>

Réalité locale

Le taux de violence envers les femmes est trois à quatre fois plus élevé dans les territoires du nord que dans le reste du Canada.

Chaque année, Les EssentiElles participent à cinq campagnes bilingues de prévention de la violence envers les femmes :

- Marche *la rue , la nuit, les femmes sans peur*—3e vendredi de septembre
- Vigil *Sœurs par l'esprit*— 4 octobre
- 12 jours d'actions pour éliminer la violence faites aux femmes—25 novembre au 6 décembre
- Journée nationale de commémoration et d'actions pour éliminer la violence faite aux femmes—6 décembre
- Mois de prévention des agressions sexuelles- Mai

***Cette année un projet pilote de campagne de prévention des agressions sexuelles a eu lieu dans les festivals de musique. Vous avez pu voir et porter les autocollants *Demande-lui si c'est oui, c'est sexy!*

::: Retour :::

Conférence sur l'alphabétisme en français



FCAF

Fédération canadienne pour l'alphabétisation en français

Les EssentiElles ont participé comme partenaires du SOFA (Service d'orientation et de formation des adultes) au 20e forum annuelle de la Fédération canadienne pour l'alphabétisation en français.

Tous à bord: la force du collectif!

Apprendre, lire, écrire, travailler, communiquer... l'apprentissage tout au long de notre vie, pourquoi pas? Apprendre à la maison, apprendre au travail, apprendre dans notre communauté, apprendre en français... apprendre à tout âge!

Apprendre aujourd'hui! Apprendre à favoriser l'apprentissage! Apprendre pour participer à un monde en constante évolution et changement! Apprendre à développer de nouvelles façons de percevoir l'apprentissage chez les adultes, et chez les adultes peu alphabétisés! Apprendre de nouvelles façons de concevoir la formation pour le développement de l'alphabétisme.

Apprendre à apporter un regard nouveau sur la situation des adultes francophones peu alphabétisés. Apprendre à développer de nouvelles ressources éducatives ! Apprendre à mettre en place de nouvelles approches centrées sur les besoins complexes et multiples des personnes apprenantes...

Apprendre à agir ensemble... *maintenant !*

Le Forum et la 20e assemblée générale annuelle de la FCAF se sont déroulés du 21 au 23 juin 2011 au centre-ville d'Ottawa. Le thème de 2011 était : *Notre engagement pour le développement de l'alphabétisme : la force du collectif !*

Comme le soulignait Normand Lévesque, directeur général de la FCAF, le Forum ainsi que l'AGA ont été des indicateurs sûrs de la tendance qui se dessine pour la Fédération à court et moyen terme : de grands changements organisationnels verront le jour prochainement, portés par les membres de l'organisation et les partenaires. Une tendance amorcée dès 2009 avec l'adoption du plan stratégique et du nouveau modèle de gouvernance.

Un *forum ouvert* (21 et 22 juin) qui a accueilli plus de 100 participants venus de toutes les provinces et territoires. Des membres de la FCAF accompagnés, cette année par des partenaires clés de tous les secteurs de développement confondu: collège, université, bibliothèque, réseau d'intervenants en employabilité et en développement économique, groupes de femmes, immigration, coopérative, etc. ont assisté au Forum 2011. Il leur a permis de discuter, évaluer et construire leurs propres approches, région par région, sur la base du *Modèle intégré au service du développement de l'alphabétisme des francophones du Canada*.

Le forum a été suivi d'une demi-journée d'atelier (22 juin en après-midi) de présentation et de débats sur les changements proposés aux statuts et règlements de l'organisme. L'AGA s'est tenue le 23 juin au matin et a donné lieu à l'adoption par les membres de la FCAF, des nouveaux statuts et règlements et à l'élection d'un nouveau conseil d'administration. Un large débat qui a permis de mesurer l'engagement et la volonté des membres de la FCAF, d'assumer le virage.

Pour en savoir plus sur le travail de la fédération consultez leur site web: <http://www.fcaf.net/>
Voici le lien vers le **journal post-forum** pour avoir une idée de ce qui s'y est fait, parlé et décidé:
http://www.fcaf.net/communications/VCAB/journal_post_forum.html

Source: <http://www.fcaf.net/>

::: l'affaire Strauss-Khan ::: scandale et patricarcat!

Karine Tremblay

L'auteure est porte-parole du Regroupement québécois des Centres d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS). La Presse



M. Strauss-Kahn «a toujours affirmé que les faits évoqués par Mme Banon depuis 2007 étaient imaginaires», ont déclaré ses avocats dans un communiqué le 4 juillet.

Photo: AFP

De récentes affaires d'agressions sexuelles largement médiatisées ont mis en doute la crédibilité des plaignantes, et un glissement inquiétant peut amener à soupçonner toutes les plaintes d'être de fausses allégations.

À la suite des accusations auxquelles Dominique Strauss-Kahn a fait face aux États-Unis et qui pourraient être retirées, la nouvelle plainte déposée contre lui, en France cette fois, a paru d'emblée suspecte. Pourquoi Tristane Banon a-t-elle attendu si longtemps pour dénoncer une agression qui se serait produite en 2003? Il faut savoir que, parmi les femmes rencontrées dans les Centres d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel, près de la moitié (46%) attendent 13 ans ou plus avant même d'aller chercher de l'aide.

Quant aux accusations de méfait public portées contre la jeune femme qui a prétendu avoir été violée dans une halte routière - et dont nous avons abondamment entendu parler - cela représente un cas exceptionnel.

Selon des données tirées des orientations gouvernementales en matière d'agressions sexuelles, jusqu'à 90% de ces crimes ne sont pas déclarés à la police. Non seulement la plupart des victimes ne mentent pas, souvent elles n'en parlent même pas et portent seules le poids des conséquences de la violence qu'elles ont subie. Les obstacles au dévoilement sont nombreux : la honte, la culpabilité, la peur, notamment la peur de ne pas être crues.

Il n'existe pas de profil-type des agresseurs, mais il s'agit en général d'une personne connue de la victime - dans près de 8 cas sur 10 - c'est-à-dire un proche ou un homme en position d'autorité. On imagine combien il peut être difficile de dénoncer un père, un oncle ou un conjoint, par exemple, qui est par ailleurs apprécié de tous. De telles confidences soulèvent des doutes dans l'entourage de la victime, ce qui ne l'aide en rien, au contraire. Une attitude aidante exige plutôt écoute, empathie et confiance.

Les histoires de fausses allégations, auxquelles les médias accordent beaucoup trop de place, donnent un portrait erroné de la problématique de la violence sexuelle, alors qu'elles ne représentent qu'une infime partie de la réalité. On estime en effet que le taux de fausses allégations pour tous les crimes se situe à 2%, et il n'y a pas de raison que ce soit différent pour les agressions sexuelles.

Si ces crimes demeurent difficiles à prouver, faute de preuves ou de témoin, la difficulté est surtout de les dénoncer, quand la victime est elle-même tenue responsable d'une façon ou d'une autre, par son habillement, son attitude ou son comportement. Même dans le cas où la plaignante était inconsciente au moment de l'agression, il a fallu se rendre jusqu'à la Cour Suprême pour statuer qu'elle n'avait pas pu donner son consentement, même à l'avance. Et certains ont continué de douter de sa crédibilité.

Quand verrons-nous la réalité en face comme société pour admettre que la violence sexuelle est plus répandue qu'on pense, qu'elle demeure taboue et qu'il faut en parler franchement, plutôt que s'attarder à des cas isolés?

Source: <http://www.cyberpresse.ca/place-publique/opinions/cyberpresse/201107/24/01-4420553-agressions-sexuelles-un-glissement-inquietant.php>

::: Justice :::

Sondage par le gouvernement du Yukon

SONDAGE « ARRÊTONS LA VIOLENCE FAITE AUX FEMMES ET AUX FILLES »

Chères Yukonnaïses,
Chers Yukonnais,

La Direction de la condition féminine fait appel à vous pour l'aider à faire connaître le sondage intitulé *Ce qui vous inciterait à agir pour cesser la violence masculine envers les femmes et les filles*. Nous vous serions donc reconnaissants de bien vouloir diffuser l'un ou l'autre des liens ci-dessous, ou les deux, pendant le mois d'août. Si vous acceptez de participer, nous vous prions de remplir la partie au bas de la page.

*Lien en français : www.surveymonkey.com/s/Arretonslaviolence

*Lien en anglais : www.surveymonkey.com/s/Stopviolence

La violence envers les femmes nous concerne tous! Ensemble, changeons les choses!

We need **TO KNOW!**

Go online at www.surveymonkey.com/s/Stopviolence

Your time will make a difference.
The survey will be online until August 31st, 2011 – Midnight

**Nous désirons connaître
VOTRE OPINION!**

Pour remplir le sondage **en ligne**
www.surveymonkey.com/s/Arretonslaviolence

Il ne vous faudra que quelques minutes pour changer les choses.
Le sondage sera en ligne jusqu'à minuit, le 31 août 2011.

Info/Yukon : 1-800-641-0401 ext./poste : 3030

Yukon
Gouvernement du Yukon
Government of Yukon

::: Santé :::

La ménopause, pré, là et post...

Ménopause

À propos de la ménopause

La **ménopause** correspond à la fin de la période reproductive de la femme. Elle survient habituellement vers l'âge de 50 ans. Lorsqu'elle se manifeste avant l'âge de 40 ans, elle est considérée comme prématurée.

La **périménopause** est la période de **2 ans à 7 ans** qui précède la ménopause. C'est durant ces années de transition qu'apparaissent les irrégularités du **cycle menstruel** et les symptômes les plus incommodes : **bouffées de chaleur**, sommeil difficile, sautes d'humeur.

L'intensité des symptômes varie d'une femme à l'autre : certaines n'ont pas d'autre symptôme que l'**arrêt des menstruations**, tandis que d'autres ont des symptômes d'intensité modérée à grave (de 20 % à 30 % des femmes).

Symptômes

- Menstruations irrégulières
- Bouffées de chaleur et sueurs durant la nuit
- Perturbations du [sommeil](#)
- Sautes d'humeur
- Baisse de [libido](#)
- Sécheresse vaginale
- Irritabilité de la vessie
- Peau et cheveux plus secs
- Légère augmentation du poids

Ce qui augmente le risque de symptômes importants

- Être peu active physiquement.
- Être une femme occidentale avec une alimentation faible en produits à base de [soya](#).
- Une acceptation difficile des changements qui accompagnent cette période (départ des enfants, signes de vieillissement, fin de la fertilité).

Prévenir

De façon générale, on peut diminuer les problèmes qui accompagnent la ménopause en adoptant des **mesures préventives** avant 50 ans, surtout pendant la **quarantaine**.

- Privilégier les **aliments bons pour les os et le cœur** : riches en [calcium](#), et en acides gras essentiels ([oméga-3](#) notamment), faibles en gras saturés (faible en beurre, crème, gras de porc, de boeuf), et fournissant des protéines végétales plutôt qu'animales.
- Manger des aliments riches en **phytoestrogènes** ([soya](#), graines de [lin](#), [pois chiches](#), [oignons](#), etc.).
- Au besoin, prendre des **suppléments** de [calcium](#) et de [vitamine D](#).
- Pratiquer régulièrement des **activités physiques** qui font travailler le cœur et les articulations.
- Cultiver une **attitude positive** par rapport à la vie.
- Rester **active sexuellement**.
- Pratiquer des exercices pour **tonifier les muscles vaginaux** (exercices de Kegel).
- Ne pas [fumer](#).

Source: <http://www.passeportsante.net>



::: Suite...Santé :::

La ménopause, pré, là et post...

Source: <http://www.passeportsante.net>

Traitements des symptômes de la ménopause

Traitements médicaux

Mode de vie

Activité physique. Pratiquer une activité physique d'intensité modérée au moins 30 minutes par jour contribue à diminuer plusieurs des risques et des problèmes associés à la ménopause : prise de poids, ostéoporose, diminution de libido, etc. Inclure dans la routine des exercices de flexibilité : étirements, tai-chi, yoga, etc.

Alimentation, pour réduire les bouffées de chaleur.

- Au lieu de prendre 3 repas principaux, réduire les portions et prévoir des **collations santé** entre les repas.
- Boire beaucoup d'eau.

Éviter ou diminuer considérablement sa consommation d'excitants : boissons chaudes, café, alcool, mets épicés.

- Diminuer sa consommation de sucres concentrés.
- Consommer régulièrement des aliments riches en phytoestrogènes.

Vie sexuelle. Les femmes ayant une vie sexuelle active ont moins de symptômes à la ménopause que celles qui ont une vie sexuelle peu ou pas active. Mais on ne sait pas s'il y a un lien de cause à effet ou s'il s'agit d'une simple coïncidence.

Médication

Traitement hormonal général. Oestrogènes en combinaison avec un progestatif, ou seuls si la femme a subi une hystérectomie. À prendre par la bouche ou en application sur la peau.

Traitement hormonal local. Application d'oestrogènes à petites doses par voie vaginale pour soulager les symptômes de la sécheresse vaginale.

Traitements non hormonaux.

- Contre les **bouffées de chaleur** : antidépresseurs, antihypertenseurs.
- Contre la **sécheresse vaginale** : gel hydratant Replens®.
- Contre l'**ostéoporose** : médicaments non hormonaux, suppléments de calcium et de vitamine D.

Produits de santé naturels et traitements complémentaires



Actée à grappes noires.



Sauge.



Suppléments ou crème à base d'igname sauvages

Légende des symboles

Symbole associé	Degré de certitude
★★★	Efficacité certaine
★★	Efficacité probable
★	Efficacité possible
☆	Efficacité incertaine
☒	Probablement inefficace
🌿	Usage reconnu
🌿	Usage traditionnel
+	Approches à considérer
x	Approches non recommandées

Agrandir

Pour en savoir plus: http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=menopause_pm

Centre de ressource en santé du PCS: livres et DVD disponibles

Voir section santé des aînées

<http://francosante.ca/centre-de-ressources.php>



::: Suite...Santé :::

Et l'andropause! Oui oui, ç'est vrai!

Andropause

À propos de l'andropause

On appelle **andropause** l'ensemble des symptômes qui peuvent accompagner la **baisse des taux de testostérone** chez l'homme vieillissant. Cette baisse se produit habituellement vers 45 ans à 65 ans. Tous les hommes connaissent une certaine baisse de testostérone avec l'âge. Cependant, certains seulement auront des symptômes d'andropause, comme des **troubles d'érection**, de l'**insomnie**, une fatigue prononcée et des transpirations. On diagnostique l'andropause sur la base des symptômes et de tests visant à mesurer les taux de testostérone dans le sang. Le médecin procède aussi à un bilan de santé complet.

L'andropause demeure un **sujet controversé**, car on peut la considérer comme une phase normale de la vie plutôt que comme un dysfonctionnement. D'une part, il n'y a pas de symptômes propres à l'andropause. Tous ses symptômes peuvent être la conséquence d'autres problèmes de santé ou simplement dus au processus **normal** du vieillissement. D'autre part, l'association entre un taux de testostérone peu élevé et les symptômes d'andropause est faible, selon diverses études. Certains experts estiment que les symptômes de l'andropause sont davantage le résultat de **mauvaises habitudes de vie**.

Symptômes

- Baisse du désir sexuel
- Érections moins fréquentes et moins vigoureuses
- Périodes de transpiration excessive non liées à un effort physique
- Baisse d'énergie et fatigue persistante
- Insomnie
- Irritabilité, humeur changeante ou état dépressif
- Réduction de la masse musculaire et augmentation de la graisse abdominale
- Fragilité osseuse
- Diminution de la pilosité

Ce qui augmente le risque

De faibles taux de testostérone sont associés aux facteurs suivants :

- consommation excessive d'**alcool** ou de marijuana;
- surplus de poids, **obésité** abdominale;
- **diabète** et **syndrome métabolique**;
- taux de **cholestérol** supérieur à la normale;
- **stress** chronique;
- certains médicaments (antipsychotiques, antiépileptiques et narcotiques).

Prévenir

Dans une certaine mesure, on peut diminuer les symptômes de l'**andropause** en adoptant et en maintenant de saines habitudes de vie : maintenir un **poids santé**, être **actif physiquement**, adopter une **saine alimentation** et éviter les excès d'**alcool**.



::: Suite...Santé ::: Et l'andropause! Oui oui, ç'est vrai!

Andropause

Source: <http://www.passeportsante.net>

Traitements

Traitements médicaux

Hormonothérapie à la testostérone. C'est le seul traitement offert à l'heure actuelle. Le traitement se fait de préférence sous la forme de timbres ou de gels qu'on applique sur la peau. Des contre-indications s'appliquent.

Remarque. Les effets à long terme d'un traitement à la testostérone ne sont pas encore tous connus. Il pourrait faire augmenter les risques d'[hypertrophie bénigne de la prostate](#), de [cancer de la prostate](#) et de [cancer du sein](#), de problèmes de foie, d'[apnée du sommeil](#) et de caillots sanguins. Des études sont en cours.

Produits de santé naturels et traitements complémentaires

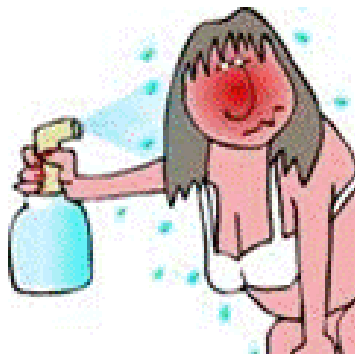
Il n'existe pas d'approche complémentaire particulière pour l'andropause. Aucun traitement spécifique n'a fait l'objet de recherches et aucun n'est recommandé par les experts en approches complémentaires.

Pour en savoir plus: http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=andropause_pm

Centre de ressource en santé du PCS: livres et DVD disponibles

Voir section santé des aînées

<http://francosante.ca/centre-de-ressources.php>



::: Nouvelle Ressources :::

Centre de ressources sur la condition féminine au local 830

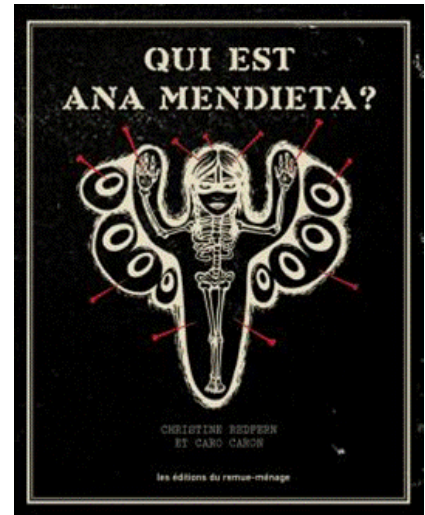
Maintenant dans le même local que le centre de ressources en santé!

Qui est Ana Mendieta

Dans ce récit graphique surnaturel, Christine Redfern et Caro Caron ne racontent pas seulement la vie et la mort - tragique, après une chute de 34 étages - d'Ana Mendieta. Elles ramènent à l'avant-scène une artiste tombée, ou plutôt jetée dans l'oubli, et rappellent du même souffle plusieurs autres femmes exclues de l'histoire de l'art.

Exilée de Cuba aux États-Unis par ses parents qui craignaient le régime castriste, Ana Mendieta mènera dans les années 1970 sa propre révolution aux côtés de femmes artistes qui ont entrepris de bouleverser le milieu des arts. Son œuvre multiforme explore les limites de l'identité culturelle et de genre, abordant la violence faite aux femmes, mettant son corps en scène, empruntant au vaudou, aux croyances et aux rituels des anciennes civilisations pour renouer avec son passé.

Qui est Ana Mendieta ? ne répond pas à la question posée, mais nous dit pourquoi nous devons le savoir.



« Mendieta était unique, même si on peut dire de son œuvre qu'elle représente toutes les femmes. » Lucy R. Lippard, extrait de la préface

Christine Redfern et Caro Caron sont des artistes qui vivent et travaillent à Montréal.

Lucy R. Lippard est une artiste et une auteure de réputation internationale. Elle a été parmi les premières à écrire sur l'œuvre d'Ana Mendieta qu'elle a bien connue. ☺

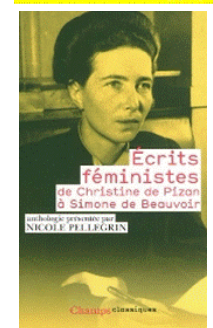
Féminisme au Pluriel

Cet ouvrage propose de s'emparer de certains des débats qui traversent le féminisme tant dans la sphère militante que dans le monde universitaire. Il met donc délibérément en lumière la diversité des positionnements, alors même que le combat féministe d'aujourd'hui se déroule dans un contexte marqué par les régressions et le conservatisme politique. Les propos tenus ici remettent en cause l'ordre de genre inégalitaire et soulignent à quel point les projets de transformation sociale doivent se penser dans l'articulation des combats contre les oppressions, de classe, de race, de genre et de sexualité.

Féminisme, et islam, les masculinités et les hommes dans le mouvement féministes, militer en tant que prostituer, et plus encore...

Écrits féministes: de Christine de Pizan à Simone de Beauvoir

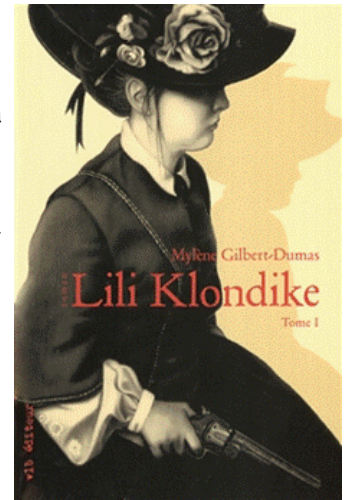
Les luttes en faveur des droits des femmes sont mises en lumière au fil des siècles à travers un choix de textes de Simone de Beauvoir, Olympe de Gouges, Théroigne de Méricourt, Susan B. Anthony, Elisabeth Stanton, etc.



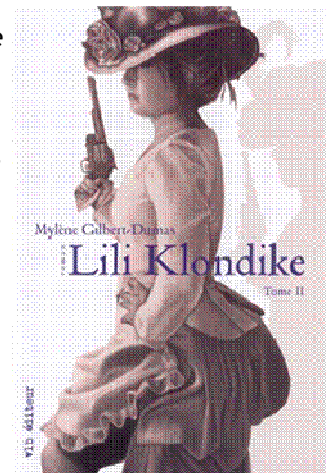
::: Histoire :::

Les pionnières francophones du Yukon Ou la trilogie *Lili Klondike*

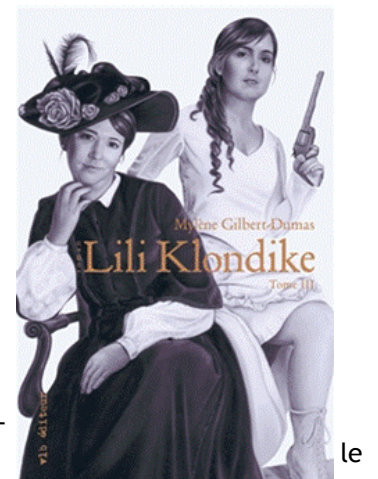
1897. La fièvre de l'or bat son plein. Deux jeunes canadiennes françaises sont du nombre. À l'image des pionnières qui ont peuplé le Yukon, Liliane et Rosalie refusent la passivité qu'on impose aux femmes dans le monde civilisé. Courageuses et téméraires, elles choisissent le Grand Nord, cette dernière frontière, malgré le froid, la cruauté et l'isolement. Elles n'ont en tête qu'un seul désir: prendre en main leur propre destin. Qu'une seule ambition: atteindre Dawson City, où, dit-on, les rues sont pavées d'or. Sur leur route, elles trouveront également l'aventure et l'amour, le tout à la hauteur de leur quête de liberté.



Octobre 1897. La ruée vers l'or se poursuit. Même si elles ont atteint le Grand Nord, les deux Lili ne sont pas au bout de leurs peines. À Skagway, les amours de Rosalie tournent au désastre lorsqu'elle découvre le secret de son amant. C'est donc la rage au cœur qu'elle affronte ensuite le célèbre bandit Soapy Smith, avant d'entreprendre seule, en pleine tempête de neige, la traversée des montagnes Rocheuses. Pendant ce temps, à Dawson, Liliane a trouvé une manière aussi astucieuse qu'inattendue de s'enrichir sans même s'approcher d'une mine. Cette nouvelle fortune se révèle toutefois insuffisante lorsque la famine annoncée s'abat sur le Klondike. Pour survivre dans ce monde d'hommes, Liliane doit faire preuve d'audace et vendre ses talents au plus offrant. Or l'hiver est long et froid au Klondike et, en octobre, il ne fait que commencer...



Juin 1898. La ruée vers l'or dure depuis un an et ce sont plus de quarante mille personnes qui peuplent désormais le nouveau territoire du Yukon. Après une série d'aventures, Rosalie et Liliane ont atteint le Klondike le cœur rempli d'espoir. Loin d'être pavées d'or, cependant, les rues de Dawson sont semées d'embûches. Le destin frappe Rosalie lorsque, après une manœuvre d'accostage désastreuse, elle se retrouve sans le sou et obligée de faire du théâtre de rue pour survivre. Son talent lui permet d'être embauchée dans un saloon où elle séduit les mineurs en quête de volupté. La gloire apporte néanmoins son lot de misères et, grisée par le luxe inhérent à la vie d'actrice, Rosalie s'enfonce dans le demi-monde. Quant à Liliane, bien qu'elle ait su résister à l'attrait de la prostitution, elle doit quand même prouver ses bonnes mœurs à la nouvelle société yukonnaise. Entre son association tendue avec Big Alex et son amour difficile pour Saint-Alphonse, elle peine à conserver sa liberté. Elle continue de tenir le Lili's Hotel, Baths and Laundry, mais, à l'insu de son associé, elle met la main sur de la poudre d'or d'une manière aussi inattendue qu'illicite. Sa ressemblance avec Rosalie l'entraînera dans le giron du dangereux Soapy Smith juste avant que se produise le célèbre duel de Skagway. Et quand l'hiver revient, Rosalie et Liliane le comprennent enfin : Klondike est un rêve où les déceptions sont aussi profondes que les attentes étaient élevées.



Avec ces romans historiques prévoyez de ne pouvoir refermer le livre avant la fin... soleil de minuit bienvenue!

::: Ressources :::

Si vous êtes victime de violence...

Voici quelques sites Internet remplis de ressources :

Pour aider une femmes victime de violence :
www.stopviolenceinyukon.ca

Quels sont vos recours si vous êtes victime de violence :
www.justice.gov.yk.ca/fr/prog/cor/vs/whattodo.html



Maisons d'hébergement pour femmes

Kaushee's Place (maison de transition) (Whitehorse)	(867) 668-5733 (24 h sur 24)
Refuge pour femmes de Dawson	(867) 993-5086
Help and Hope for Families (maison de transition) (Watson Lake)	(867) 536-7233
Carmacks Safe Home	(867) 863-5918
Magedi Safe Home (Ross River)	(867) 969-2722
Services aux victimes (Whitehorse)	(867) 667-3581 ou, sans frais, 1-800-661-0408

Conseil ou aide juridique

Ligne d'assistance juridique (Whitehorse)	(867) 668-5297 ou, sans frais, 1-867-668-5297
Service d'aiguillage vers les avocats (Whitehorse)	(867) 668-4231
Aide juridique (Whitehorse)	(867) 667-5210
Service de soins aux enfants victimes de violence	(867) 667-8227
Services à l'enfance et à la famille	(867) 667-3002
Prévention de la violence familiale	(867) 667-3581 ou, sans frais, 1-800-661-0511

Services aux victimes et prévention de la violence familiale du gouvernement du Yukon :

www.justice.gov.yk.ca/fr/prog/cor/vs/index.html

::: Votre page! :::

Espace de partage entre femmes

Si vous pensez être
en danger, dites-le à
quelqu'un et allez dans un
endroit sécuritaire.
Obtenez de l'aide...

GRC—911 à Whitehorse. Dans
toutes les communautés : vous
devez faire les trois premiers
chiffres de votre communauté
suivis du 5555 (ex. : XXX-5555)

Kaushee's Place—Maison
de transition pour femmes à
Whitehorse (24 h sur 24)
(867) 668-5733

Victim LINK (24 h sur 24)
1 800 563-0808

Références en semaine :

Services aux victimes
(867) 667-8500 ou
1 800 661-0408, poste 8500
(de 8 h 30 à 17 h, du lundi au
vendredi)

Les EssentiElles
(867) 668-2636

Centre des femmes Victoria
Faulkner
(867) 667-2693

Endroits sécuritaires :

Églises, centres de santé,
hôpital, écoles, amis,
travailleuses sociales,
voisins...



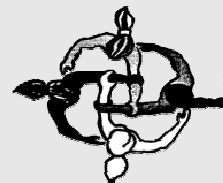
Suivez-nous sur Facebook!

Du côté anglophone...

Centre des femmes *Victoria-Faulkner*
(503, rue Hanson)

Chaque mercredi à midi, **dîner gratuit**
pour les femmes!

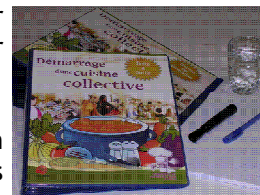
Venez partager un repas avec les femmes de la communauté dans une
atmosphère ouverte et chaleureuse!



www.vfwc.net

Projet de cuisine collective

Cuisez avec un groupe de femmes une fois par
mois pour préparer des repas sains et nutritifs pour
vous gagner du temps durant le mois.



Nous recherchons des participantes pour créer un
groupe, Les dates de rencontres seront déterminées
avec le groupe.

Que vous soyez une famille de six personnes ou une femme seule,
Toutes sont bienvenues!!!

Coût minime en fonction de la taille de votre famille .

Pour vous renseigner ou vous inscrire: elles@essentielles.ca

À surveiller!

***** La programmation d'ateliers et formations de la communauté francophone sortira à la fin août.**

Elle sera disponible au Centre de la francophonie, à la bibliothèque et dans tous les bons lieux communautaires ;)

***** Cueillette de canneberges au mois de septembre.*****

Soirée Tricote et Placote (Stitch and bitch version française ;)

Dès le mois de septembre!

Service téléphonique de
l'Association canadienne pour la liberté de choix :

Pour savoir où obtenir un avortement ou pour obtenir des conseils.

1-888-642-2725 - de n'importe où au pays, 7 jours par semaine, 24 heures par jour

<http://www.canadiansforchoice.ca/francais/index2.html>