

Les Nouvelles EssentiElles

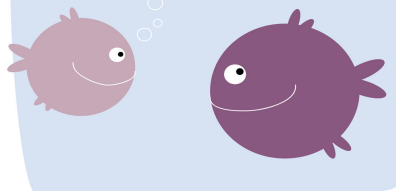
avril 2010



Sommaire

2. Une loi canadienne sexiste en voie d'être amendée
- 3-6. Déclaration francophone, violence faite aux femmes
7. L'image du couple en 2010 ?
8. Toujours sexiste, la publicité ?
- 9-10. L'alimentation et la santé
11. *Sexy Inc.* Un documentaire troublant!
12. Votre page

Bon poisson d'avril!



φ φ φ φ

Les EssentiElles
302, rue Strickland
Whitehorse, Yukon, Y1A 2K1
Tél. : 867 668-2636
Télec. : 867 668-3511
elles@essentielles.ca
www.lesessentielles.org

Activités à mettre à votre agenda



Prochaine rencontre des Yukon RebElles

Le 13 avril, à 19 h
au Centre des femmes *Victoria-Faulkner*
503, rue Hanson, à Whitehorse
yukonrebelles@gmail.com

Exposition collective *Les Femmeuses*

**Dernière chance d'admirer les œuvres
des artistes femmes d'ici !**

Jusqu'au 8 avril 2010

Thème: Les femmes et l'eau

**Douze artistes femmes francophones et francophiles
du Yukon présentent leurs œuvres**

Centre de la francophonie, 302, rue Strickland
Les vendredis, de 17 h à 19 h 30, ou sur demande
Renseignements : 867 668-2636

Le nombril est sorti !!!

**Venez au bureau des EssentiElles ou à celui du PCNP
pour obtenir votre exemplaire gratuit !**

**Vous pouvez même en envoyer des copies à votre
famille et à vos amis ou vos amies partout au Canada !
Contactez Ketsia, au 668-2636, pour tous les détails**

**Communiquez avec Chalia pour les activités du programme
« Mamans, papas et bébés en santé » au 668-2663, poste 810**

**Communiquez avec Santiana pour la programmation du
Partenariat communauté en santé au 668-2663, poste 800**



Canadian
Heritage

Patrimoine
canadien

Femmes autochtones...



Source : Cyberpresse.ca

Publié le 11 mars 2010, à 14h12. Mis à jour le 11 mars 2010, à 15h22

Louise Leduc, *La Presse*

Une loi canadienne sexiste en voie d'être amendée

L'une des lois les plus sexistes du Canada - de l'aveu même du gouvernement Harper - est en voie d'être réécrite afin de rendre le statut d'Indien à toutes celles qui l'avaient perdu parce que leur grand-mère avait épousé un non-Indien.

Cette victoire autochtone est attribuable à deux citoyens de la Colombie-Britannique, Sharon McIvor et son fils Jacob Grismer. En 2009, ils obtenaient des tribunaux la confirmation que la *Loi sur les Indiens* était discriminatoire et violait la *Charte canadienne des droits et libertés*.

Jusqu'en 1985, les Indiennes qui mariaient un non-autochtone perdaient leur statut d'Indien, tout comme leurs enfants. En 1985, à la suite d'une modification législative, les Indiennes dans cette situation et leurs enfants récupéraient leur statut, mais ce statut ne pouvait être transmis à la troisième génération. Cette perte de statut ne concernait que les femmes qui épousaient un non-Indien. Les hommes, eux, pouvaient unir leur destinée à une non-autochtone et leurs petits-enfants demeuraient des Indiens au sens de la *Loi*.

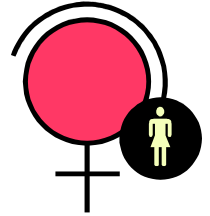
« Le dépôt de ce projet de loi est une excellente occasion de remédier au problème de longue date de discrimination fondée sur le sexe dans le dossier de l'inscription des Indiens, a déclaré le ministre fédéral des Affaires indiennes, Chuck Strahl. J'exhorte mes collègues parlementaires à collaborer avec nous pour faire adopter ce projet de loi rapidement et mettre fin à cette inégalité une fois pour toutes ».

Quelque 45 000 autochtones pourraient ainsi retrouver leur statut.

Source:

<http://www.cyberpresse.ca/actualites/quebec-canada/justice-et-faits-divers/201003/11/01-4259685-une-loi-canadienne-sexiste-en-voie-detre-amendee.php>

Les États et gouvernements membres de l'Organisation internationale de la francophonie (OIF) adoptent une *Déclaration francophone sur les violences faites aux femmes*



Le 1^{er} Mars 2010, les Ministres et Chefs de délégation francophones ont adopté, à New York, une *Déclaration sur les violences faites aux femmes*. Par leur adhésion à ce texte, États et gouvernements membres réaffirment leur volonté de lutter contre cette forme ultime de discrimination fondée sur le genre. De cette manière, l'OIF témoigne de sa forte implication dans la mise en œuvre de la plate-forme d'action de Pékin — 15 ans après.

Concertation francophone de haut niveau sur les violences faites aux femmes 54^e session de la Commission de la condition de la femme, 1^{er}-12 mars 2010 *Déclaration francophone sur les violences faites aux femmes*

Nous,

Ministres et Chefs de délégation représentant les États et gouvernements des pays ayant le français en partage, réunis dans le cadre de l'examen des quinze années de mise en œuvre du *Programme d'action de Pékin* et des mesures complémentaires décidées en 2000 lors de la 23^e session extraordinaire de l'Assemblée générale des Nations Unies,

Nous fondant sur les engagements pris dans le cadre de la *Déclaration de Luxembourg*, adoptée lors de la première Conférence des femmes de la Francophonie, en février 2000, qui invite les États et gouvernements membres de l'OIF à renforcer la participation des femmes à la prise de décisions et l'égalité entre les femmes et les hommes ; ainsi que sur les engagements relatifs à la protection des femmes en période de conflit armé et de reconstruction post-conflit, et à la promotion de leur rôle dans la prévention de ces conflits, contenus dans les *Déclarations* de Bamako et de Saint-Boniface,

Nous fondant sur la *Convention sur l'élimination de toutes les formes de discriminations à l'égard des femmes* de 1979, ainsi que toutes les *Déclarations* et *Résolutions* des Nations Unies contre la violence faite aux femmes et aux filles, depuis cette date jusqu'à 2009,

Nous fondant sur la *Déclaration universelle des droits de l'Homme* qui dispose que tout être humain a droit à la vie, à la liberté et à la sûreté de sa personne, et que nul ne peut être soumis à la torture, ni à des peines ou traitement dégradants ; que toutes les formes de violence exercées à l'égard de femmes, d'hommes ou d'enfants sont à condamner,

Dans l'esprit de la *Déclaration des Chefs d'État et de gouvernement* adoptée lors du IX^e Sommet de la Francophonie de 2002 consacré au dialogue des cultures, confirmant notre attachement à la diversité culturelle, et réaffirmant qu'elle ne peut faire obstacle au respect intégral des droits, valeurs, normes et principes consacrés par la *Charte des Nations Unies*, la *Déclaration universelle des droits de l'homme* et la *Convention sur l'élimination de toutes les formes de discriminations à l'égard des femmes*,

Convaincus que la participation, sur un pied d'égalité, des femmes et des hommes à tous les domaines de la vie économique, politique et publique constitue un élément essentiel de démocratie et de développement durable, estimant que de nouvelles mesures concrètes doivent être mises en œuvre pour atteindre cet objectif et intégrer la dimension « genre » dans tous les domaines d'action, en tenant compte de la diversité de la Francophonie,

Rappelant la démarche acceptée par les États membres des Nations Unies lors de l'adoption du *Programme d'action de Pékin* en 1995, et la nécessité de faire le bilan des avancées et des défis à relever après quinze années de mise en œuvre,

. / ...

Déclaration francophone sur les violences faites aux femmes



Réaffirmant pleinement, sans équivoque et unanimement, notre engagement en faveur de la *Déclaration* et du *Programme d'action* de Pékin, adoptés en 1995 par la quatrième Conférence mondiale sur les femmes, ainsi que de la déclaration politique et du document final adoptés en 2000 par la 23^e session extraordinaire de l'Assemblée générale des Nations Unies, tout en réitérant notre détermination à poursuivre notre action pour la levée des obstacles à la pleine réalisation des engagements pris dans les douze domaines d'intervention retenus à cette occasion, en particulier dans les domaines de lutte contre les violences faites aux femmes et aux filles,

Réaffirmant les engagements en faveur de l'égalité des sexes et de la promotion de la femme pris au Sommet du Millénaire, au Sommet mondial de 2005 (OMD+5) et aux autres grandes réunions au sommet, conférences et sessions extraordinaires organisées par l'ONU, et réaffirmant également que leur mise en œuvre intégrale, effective et accélérée est essentielle pour atteindre les objectifs de développement convenus sur le plan international, y compris les objectifs du Millénaire pour le développement,

Rappelant que la violence envers les femmes est un phénomène qui touche toutes les sociétés, qu'il faut non seulement la combattre, mais aussi promouvoir l'égalité des femmes et des hommes ainsi qu'une culture de l'égalité des êtres humains, notamment par l'éducation, la sensibilisation et l'encouragement au changement des mentalités,

Nous,

Souignons qu'il faut entendre que les violences faites aux femmes désignent « tout acte de violence sexiste qui cause, ou est susceptible de causer, à la femme une atteinte à son intégrité ou une souffrance physique, sexuelle ou psychologique, y compris la menace d'un tel acte, la contrainte et la privation arbitraire de liberté, que ce soit dans la vie publique ou dans la vie privée », tel que décrites dans la résolution 11/2 adoptée par le Conseil des droits de l'homme le 17 juin 2009,

Réaffirmons que toutes violations des droits de la personne humaine perpétrées contre les femmes et les filles doivent être combattues avec fermeté et que la violence à l'égard des femmes et des filles constitue la forme ultime des discriminations fondées sur le genre,

Constatons la persistance des violations graves des droits des femmes et des filles, telles que la violence exercée au sein de la famille, comme toutes les formes de violence conjugale, tous les sévices sexuels, toutes les formes d'exploitation, toutes les pratiques traditionnelles préjudiciables, notamment l'infanticide des filles, les mutilations génitales féminines, les mariages forcés ainsi que les crimes d'honneur; la violence exercée au sein de la collectivité, comme les viols, le harcèlement sexuel au travail et en milieu scolaire, la traite et l'esclavage des femmes et des filles, y compris l'esclavage sexuel, l'exploitation de la prostitution ; ainsi que les violences exercées en temps de crise ou de conflit comme arme de guerre,

Réaffirmons qu'aucune coutume, tradition ou considération d'ordre religieux ne peut être invoquée pour nous exonérer de notre obligation d'éliminer toutes les formes de discrimination et de violence envers les femmes, conformément à la *Déclaration des Nations Unies sur l'élimination de la violence à l'égard des femmes* de 1993 et au *Programme d'action de Pékin* de 1995,

Condamnons vigoureusement tous les actes de violence contre les femmes et les filles, qu'ils soient le fait de l'État, de particuliers ou d'agents extérieurs à l'État, et demandons, conformément à la *Déclaration sur l'élimination de la violence à l'égard des femmes*, que soit éliminée toute forme de violence fondée sur le sexe, dans la famille ou au sein de la collectivité, ou perpétrée ou cautionnée par l'État, et soulignons la nécessité de considérer toutes les formes de violence contre les femmes et les filles comme des infractions pénales tombant sous le coup de la Loi, ainsi que le devoir d'offrir aux victimes l'accès à des recours adéquats et efficaces et une aide spécialisée, notamment médicale et psychologique, ainsi que des services de soutien efficaces,

/...

Déclaration francophone sur les violences faites aux femmes

Rappelons que les crimes à caractère sexuel et les actes de violence sexuelle sont visés par le *Statut de Rome* de la Cour pénale internationale et que les tribunaux pénaux internationaux spéciaux ont reconnu que le viol peut constituer un crime de guerre, un crime contre l'humanité ou un élément constitutif du crime de génocide ou de torture,

Réaffirmons les *Résolutions* 1325 (2000), 1820 (2008), 1888 (2009) et 1889 (2009) du Conseil de sécurité des Nations Unies sur les femmes, la paix et la sécurité, la *Résolution* 1882 (2009) du Conseil de sécurité sur les enfants et les conflits armés, et les *Résolutions* 11/2 (2009) du Conseil des droits de l'homme et 64/137 (2009) de l'Assemblée générale, sur l'intensification de l'action menée pour éliminer toutes formes de violence à l'égard des femmes,

Constatons que certains groupes de femmes, dont les femmes appartenant à des minorités, les femmes autochtones, les femmes réfugiées, les femmes migrantes, les femmes vivant dans des communautés rurales ou reculées, les femmes sans ressources, les femmes internées, les femmes détenues, les petites filles, les femmes handicapées, les femmes âgées et les femmes dans les zones de conflit armé, sont particulièrement vulnérables face à la violence,

Rappelons que la lutte pour l'élimination de toutes les formes de violence faites aux femmes et aux filles réside dans la prévention de la violence, notamment par une éducation au respect et à l'égalité des femmes et des hommes, la protection et l'accompagnement des femmes et filles violentées, y compris l'accompagnement médical, judiciaire et psychologique, ainsi que dans la dissuasion spécifique et générale par la condamnation des auteurs de ces violations,

Reconnaissons qu'il est de notre responsabilité de lutter contre toutes les formes de discrimination et de violence à l'égard des femmes et des filles dans nos pays, et en particulier, d'agir avec la diligence voulue pour prévenir les actes de violence dirigés contre elles, d'enquêter sur ces actes, d'en punir les auteurs, de mettre fin à l'impunité, d'offrir une protection aux victimes, et d'établir des statistiques, des données et des indicateurs fiables en la matière pour définir des stratégies d'intervention adaptées,

Nous souscrivons à la nécessité de ce qui suit :

- ◆ assurer le respect des droits fondamentaux des femmes et des filles, notamment leurs droits à la liberté, à la sûreté de leur personne, à l'intégrité, à l'égalité et à la dignité,
- ◆ identifier les différentes formes de violence faites aux femmes et aux filles, collecter et analyser les données pertinentes relatives à ces violences, tant sur le plan qualitatif que quantitatif,
- ◆ identifier des réponses adéquates à la problématique des violences fondées sur le genre et prendre toutes les mesures appropriées, y compris l'adoption et la mise en œuvre de dispositions législatives afin d'éliminer toutes les formes de violence faites aux femmes et aux filles,
- ◆ mettre en place des politiques publiques assorties de stratégies appropriées définies en réponse à ces violences, coordonner l'action contre la violence aussi bien au niveau national, régional qu'international,
- ◆ promouvoir une éducation à la non-violence et au respect des êtres humains,
- ◆ consulter et maintenir un dialogue régulier avec les acteurs de la société civile, et leur apporter le soutien nécessaire, en particulier aux ONG qui luttent en faveur de la promotion et de la protection des droits des femmes, en vue de prévenir les violences faites aux femmes et aux filles et de sensibiliser le public à cette problématique dans tous les espaces publics (écoles, usines, lieux de travail, camps de réfugiés, etc.),
- ◆ adopter des mesures visant à éliminer la violence à l'égard des femmes particulièrement vulnérables,

. / ...

Déclaration francophone sur les violences faites aux femmes

- ◆ donner aux femmes les moyens d'action et d'autonomisation, y compris par le renforcement des capacités en veillant à ce qu'elles soient pleinement représentées et qu'elles aient pleinement et également part, à tous les niveaux, aux décisions, afin d'éliminer la violence à l'égard des femmes et des filles,
- ◆ protéger les victimes de ces violences par des mesures adéquates d'information, de prévention, de sensibilisation et leur fournir un hébergement dans la mesure des moyens mis à disposition,
- ◆ former les personnels enseignants, médicaux, de justice, de police et de l'armée, y compris les forces de maintien de la paix, aux situations particulières vécues par les femmes et les filles victimes de violence, et à leurs besoins dans l'objectif d'améliorer leur intervention,
- ◆ favoriser l'accès des femmes et des filles victimes de violences à des services de prise en charge de qualité et les accompagner dans leur réhabilitation, leur réinsertion sociale et professionnelle, et favoriser une réparation juste et efficace,
- ◆ poursuivre et sanctionner les auteurs de ces violations par tous les moyens de droit et mettre fin à l'impunité pour réparer les torts faits aux femmes et aux filles violentées,
- ◆ sensibiliser et mobiliser les hommes et les garçons dans toutes les initiatives de prévention contre la violence faite aux femmes et aux filles.

Nous recommandons à l'Organisation internationale de la Francophonie de :

- ◆ poursuivre tous ses efforts pour une promotion de l'égalité des femmes et des hommes par l'éducation et la formation,
- ◆ contribuer à la sensibilisation et à la promotion des textes internationaux relatifs à la promotion et à la protection des droits des femmes, notamment la *Convention sur l'élimination de toutes les formes de discriminations à l'égard des femmes*, pour une mise en œuvre effective dans l'espace francophone,
- ◆ consolider ses efforts en matière de lutte contre les discriminations et les violences à l'égard des femmes et des filles par une double approche préventive et corrective des inégalités entre les femmes et les hommes,
- ◆ consolider ses actions spécifiques en matière de lutte contre les discriminations et les violences faites aux femmes et aux filles par l'information, la sensibilisation, la formation et le renforcement des capacités des femmes dans les secteurs d'intervention stratégiques pour l'atteinte de l'égalité des genres,
- ◆ prendre les mesures nécessaires pour une intégration progressive et effective de l'analyse différenciée selon les sexes dans l'ensemble de sa programmation.

Nous,

Ministres et Chefs de délégation des États et gouvernements des pays ayant le français en partage,

Adoptons la présente *Déclaration de la Francophonie sur les violences faites aux femmes*, comme contribution à l'examen des quinze années de mise en œuvre du programme d'action de Pékin au plan mondial,

Demandons au Secrétaire général de la Francophonie de s'en faire l'interprète lors de la 54^e session de la Commission de la Condition de la femme des Nations Unies.

Siège des Nations Unies, New York (États-Unis), 1^{er} mars 2010.

Sources: <http://genre.francophonie.org/spip.php?article1056>
<http://netfemmes.cdeacf.ca/>

Quelle est l'image du couple en 2010 ?

Et le couple ? Quelle est l'image du couple dans nos revues en 2010?

Silvia Galipeau, *La Presse*, le 5 mars 2010

Feuilletez un magazine féminin, pour voir. Ne vous concentrez que sur les publicités (très minoritaires) où figurent un homme et une femme. Résultat? Vous pourriez croire que vous lisez un roman à l'eau de rose. Ni plus ni moins. Au menu : séduction, sensualité, tendresse, et... soumission.

C'est du moins la conclusion à laquelle arrive Marie-France Cyr, qui a fait sa thèse de doctorat en communications sur les représentations du couple dans la publicité des magazines féminins en 1993. En 2003, elle a refait l'exercice, et elle prévoit recommencer en 2013. Pour nous, elle a accepté de présenter le fruit de ses observations, en 2010.

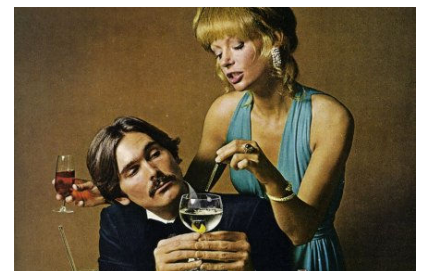
« Le couple Harlequin n'a jamais été aussi fort, dit-elle. C'est incroyable. Il y a eu une grande augmentation du modèle traditionnel où, visuellement, la femme est subordonnée à l'homme. »

Dans sa recherche initiale, Marie-France Cyr a analysé 352 publicités, issues de quatre magazines : *Châtelaine*, *Clin d'oeil*, *Elle Québec* et *Femme Plus*. À noter : les scènes de couples ne représentent que 5 % de toutes les mises en scène publicitaires. La chercheuse a observé trois modèles distincts : le modèle traditionnel (où la femme est subordonnée visuellement à l'homme, sous lui, à l'arrière-plan, plus petite, inclinant la tête, etc.); le modèle inversé (où c'est, au contraire, la femme qui domine, soit par son caractère maternel, séducteur ou dominateur), et le modèle égalitaire (sans jeu de pouvoir).

Pour nous, elle a feuilleté une dizaine de magazines en 2010, et analysé 18 images. « Je n'ai pas le droit de généraliser, mais la tendance est incroyable », dit-elle. Ainsi, en 1993, le couple Harlequin s'affichait dans déjà 48 % des publicités. En 2003, il s'est tranquillement imposé, à 54 %. Et en 2010, il est carrément prédominant, à 78 %. Le modèle dit « inversé », avec l'homme subordonné, est, quant à lui, passé de 32 % à 17 %, tandis que le modèle égalitaire est en chute constante : de 20 % en 1993 à 6 % aujourd'hui.

« C'est très inquiétant, conclut la chercheuse. Moi qui pensais qu'il y aurait une réduction de ce modèle traditionnel, avec les pressions des groupes féministes, je m'aperçois que, visuellement, il y a une augmentation de ces représentations où la femme est subordonnée. »

Source : <http://www.cyberpresse.ca/vivre/societe/201003/05/01-4257608-et-le-couple.php>



Toujours sexiste, la publicité?



L'image de la femme et la publicité ?

Silvia Galipeau, *La Presse*, le 5 mars 2010

Finis le temps où une femme quasi nue vantait les mérites d'un jus d'orange, ou dansait sur le capot d'une auto. Ah oui?



« Les publicités sexistes reviennent en force! » croit au contraire la sociologue féministe Francine Descarries, qui vient justement de publier un article sur la question sur *La meute*, site des Chiennes de garde françaises, groupe de féministes militant contre la publicité sexiste. « On a laissé tomber la vigilance, déplore-t-elle. On a eu l'impression, dans le contexte québécois, où il y a eu énormément de progrès, que la bataille était gagnée. » Or, c'était oublier l'hypersexualisation ambiante, dit-elle, qui a ramené en force l'utilisation du corps de la femme comme « objet publicitaire, pour mettre en valeur des produits qui sont, souvent, sans aucun lien ».

À preuve, la Coalition nationale contre les publicités sexistes dit recevoir au moins une plainte par semaine. La cible du moment? *American Apparel*, indique la Coalition.

La sociologue a épluché des milliers de publicités, d'ici comme d'ailleurs (« Mon critère, ce n'est pas où elles sont produites, mais où on peut les voir »), pour constater à quel point, encore aujourd'hui, le corps de la femme sert à vendre tant des parfums (« des femmes souvent lascives ») que de la bière (« parce que, supposément, on s'amuse »), des montres, ou encore des sacs à main. « C'est préoccupant parce qu'on donne une image irréaliste des femmes, dit-elle, et Photoshop a ajouté aux femmes une exigence de perfection de plus. »

Jean Kilbourne, à qui l'on doit le film *Killing Us Softly* sur les dangers de la publicité sexiste, abonde dans ce sens. La réalisatrice américaine donne des conférences depuis 40 ans sur cette question. Elle doit lancer une mise à jour de son documentaire le mois prochain. « Mais les choses n'ont vraiment pas changé, dit-elle. Quand j'ai commencé mes recherches, en 1979, il existait déjà un idéal de beauté en publicité. Aujourd'hui, c'est encore plus extrême qu'avant. » Comme Francine Descarries, elle déplore l'utilisation d'images modifiées par ordinateur, qui rendent cet idéal de beauté « encore plus loin de la réalité ».

« La femme semble prisonnière de son statut. Malheureusement, elle est toujours vue comme inférieure à l'homme. C'est fou, en 2010, de constater ça », renchérit le publicitaire et blogueur Jean Julien Guyot (que l'on peut lire sur ipub.ca/cx) qui défriche toutes les nouvelles publicités depuis presque 10 ans. « Il y a une constante très sexiste en publicité », dit-il. Certaines avancées sont néanmoins à noter, poursuit-il, citant les publicités de rénovation. « Mais c'est le travers des publicités : on a vite fait de cataloguer les femmes. »

Mais n'est-ce pas justement le propre de la publicité que de faire ainsi des raccourcis ? C'est du moins l'avis de Marie-Claude Ducas, rédactrice en chef d'*Infopresse*. « La pub, par définition, c'est jouer avec les stéréotypes », dit-elle. Comment, sinon, faire passer un message en 30 secondes ? Et pourquoi se scandaliser de voir la femme jouer ainsi de sa séduction ? s'interroge-t-elle. « Pourquoi est-ce forcément sexiste ? On veut vendre aux femmes. Si on ne peut pas jouer sur la séduction des femmes en vendant un parfum, quand va-t-on le faire ? »

Source: <http://www.cyberpresse.ca/vivre/societe/201003/05/01-4257605-toujours-sexiste-la-publicite.php>

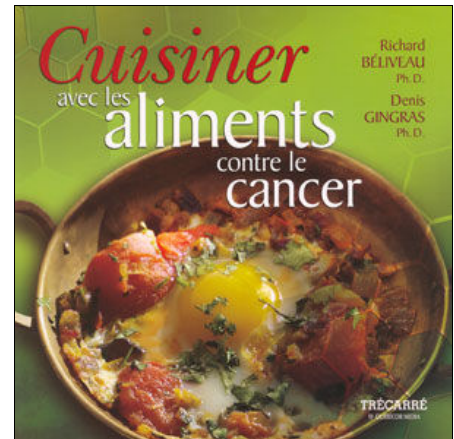
santé



Un nouveau livre disponible au Centre de ressources du PCS

Emprunt gratuit ! Profitez-en pour venir regarder la collection de livres disponibles sur la santé, la périnatalité, l'alimentation et bien d'autres sujets, au 302, rue Strickland, à Whitehorse.

Les aliments contre le cancer a entraîné une petite révolution dans les foyers en sensibilisant les Québécois au rôle crucial de l'alimentation dans la lutte contre cette maladie. Qui aujourd'hui n'a pas entendu parler des vertus du curcuma, des avantages du vin rouge ou des bienfaits du thé vert?



Encore plus d'informations...

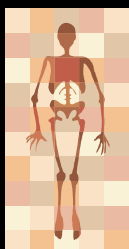
Dans *Cuisiner avec les aliments contre le cancer*, les auteurs, Richard Béliveau et Denis Gingras, font état des dernières découvertes en matière d'alimentation et de cancer. Les lectrices et les lecteurs y découvriront d'autres aliments aux composés phytochimiques anticancéreux, ainsi que de nouvelles données sur l'impact de l'inflammation et de l'obésité dans le développement du cancer.

À vos casseroles!

Pour joindre l'utile à l'agréable, et puisque les aliments ne sont pas uniquement des molécules mais aussi une source de plaisir au quotidien, les auteurs se sont alliés à la Fondation Serge-Bruyère et à ses chefs chevronnés pour concocter plus de 160 recettes savoureuses. Inspirées de traditions culinaires diverses et souvent millénaires, ces recettes font appel à plus d'un aliment aux propriétés anticancer reconnues.

Source de la description:

<http://www.librairiepantoute.com/livre.asp?id=abugbwugpzs&/cuisiner-avec-les-aliments-contre-le-cancer/richard-beliveau/9782895683230>



*Prenez
soin de
vous!*

« La santé sexuelle, c'est très important... autant que ta santé physique globale. Elle se définit, en gros, comme étant l'absence de maladie, de violence, de blessure, de peur, et de fausses croyances. C'est la capacité de pouvoir vivre sereinement et maîtriser sa sexualité et ses fonctions reproductrices. » - www.masexualite.ca



Saviez-vous que...

Un nutraceutique combine les notions d'aliment et de médicament. Il soulage, prévient ou guérit tout en nourrissant. Les nutraceutiques pourraient remplacer les médicaments chez certaines personnes atteintes de maladies chroniques.

Consultez le site Internet pour des recettes, trucs et conseils santé !

Composante	Effet bénéfique	Aliments qui en contiennent
Bêta-carotène	Aide à prévenir les lésions cellulaires; peut réduire le risque de certains types de cancer.	Patate douce, carotte, citrouille et cantaloup.
Lycopène	Peut réduire le risque de cancer de la prostate, de maladie cardiaque et de dégénérescence maculaire (maladie oculaire grave).	Tomate et produits dérivés (jus, sauce et salsa), melon d'eau et pamplemousse rouge ou rose.
Fibres insolubles	Peuvent contribuer au maintien d'un tube digestif en bonne santé et réduire le risque de certains types de cancer.	Son de blé, son de maïs et pelures de fruits.
Bêta-glucane	Peut réduire le taux de cholestérol et le risque de maladie cardiaque.	Avoine, gruau, son d'avoine, orge et seigle.
Acides gras oméga 3 (ALA)	Peuvent contribuer au maintien de la santé cardiaque, de la santé mentale et de la vision.	Graine de lin, repas de graines de lin et noix de Grenoble.
Acides gras oméga 3 (DHA et EPA)	Peut contribuer au maintien de la santé du cœur, des fonctions mentales et de la vision.	Saumon, thon et huiles de poisson.
Anthocyane	Peut contribuer au maintien des fonctions du cerveau.	Bleuet, baie, cerise et raisin rouge.
Flavanol	Peut contribuer au maintien de la santé cardiaque.	Thé, cacao, chocolat, pommes et raisin.
Sélénium	Prévient les lésions cellulaires et peut favoriser la santé du système immunitaire.	Poisson, viande rouge, céréales, ail, foie et œuf.
Phytoestrogènes	Peuvent contribuer au maintien de la santé des os, du cerveau, du système immunitaire et de celle des femmes à la ménopause.	Soya et produits dérivés.
Prébiotiques	Peuvent améliorer la santé gastro-intestinale et favoriser l'absorption du calcium.	Grains entiers, oignon, certains fruits, ail, poireau, aliments et boissons enrichis.
Probiotiques	Peuvent améliorer la santé gastro-intestinale et l'immunité systémique (selon la souche bactérienne).	Certains types de yogourts et de produits laitiers de culture.

Un documentaire à voir!



Un documentaire choc sur l'hypersexualisation de nos jeunes.

de Sophie Bissonnette, durée: 35 minutes

Synopsis

Nos enfants sont-ils poussés à devenir de petits adultes avant l'heure? *Sexy inc. Nos enfants sous influence* analyse l'hypersexualisation de notre environnement ainsi que ses effets nocifs sur les jeunes. À travers le point de vue de plusieurs spécialistes et intervenants, le troublant



documentaire de Sophie Bissonnette dénonce la culture malsaine dans laquelle baignent les enfants et les adolescents. Ciblés de plus en plus tôt par les spécialistes du marketing et les médias, ils sont bombardés d'images sexualisées et sexistes. Ces représentations stéréotypées, où les filles de tous âges sont traitées comme des objets sexuels, ont des conséquences néfastes sur le développement identitaire des jeunes. Exposés prématurément à une vision dégradante de la sexualité via Internet, plusieurs en viennent à confondre relations sexuelles et pornographie. Proposant plusieurs pistes d'action afin de lutter contre l'hypersexualisation et l'érotisation de l'enfance, *Sexy inc.* nous invite à nous mobiliser pour mettre un terme à ce phénomène inquiétant.

Produit dans le cadre du projet

« *Outiller les jeunes face à l'hypersexualisation* »

<http://www.hypersexualisationdesjeunes.uqam.ca/>

Vous trouverez même un guide pédagogique afin d'orienter la discussion à la suite du visionnement de ce film.

http://films.onf.ca/sexy-inc/medias/pdf/ONFSEXYINC_GUIDE_FR.pdf

**Bientôt disponible pour un emprunt au
Centre de ressources du Partenariat communauté en santé,
302, rue Strickland, Whitehorse,
bureau 820, au sous-sol.**

Votre page!

Espace de partage entre femmes



Signez la charte. Sur mcccf.gouv.qc.ca,

cliquez sur « Charte québécoise pour une image corporelle saine et diversifiée ». C'est à nous d'agir.

Du côté anglophone :

Chaque mercredi à midi, dîner gratuit pour les femmes, au **Centre des femmes Victoria-Faulkner** (503, rue Hanson). Venez partager un repas avec les femmes de la communauté dans une atmosphère ouverte et chaleureuse!

Allez voir le site web <http://www.vfwc.net/> pour savoir ce qui se passe au Centre...

Le réseau canadien pour la santé des femmes

a un nouveau site Web :

<http://www.cwhn.ca/fr>

Yukon Status Women Council

Cherche des membres pour faire partie de son collectif de gestion: un conseil d'administration sans la hiérarchie.

Cet organisme lutte pour l'équité des femmes yukonnaises au niveau des lois et des politiques gouvernementales depuis plus de 30 ans!

Contact : Charlotte Hrenchuk - Tél. : 867 667-4637

Adresse : 503, rue Hanson, Whitehorse, Yukon, Y1A 1Y9

yswc@klondiker.com

La coalition anti-pauvreté du Yukon Yukon Anti-Poverty Coalition

Ouverte aux gens qui veulent s'impliquer et faire une différence dans la vie des Yukonnais un peu moins aisés.

Réunion en anglais, mais des francophones sont toujours présents !

Prochaine réunion: le jeudi **15 avril, de 17 h à 19 h**

504, rue Cook, à Whitehorse (au sous-sol)

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

Obtenez de l'aide...

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

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

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

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

Endroits sécuritaires :
Églises, bureaux de conseil de bande, centres de santé, hôpital, écoles, amis, travailleuses sociales, voisins...

Références en semaine :
Les EssentiElles - 668-2636
Centre des femmes Victoria-Faulkner - 667-2693

Service téléphonique de

l'Association canadienne pour la liberté de choix :

1-888-642-2725 - de n'importe où au pays, 7 jours par semaine, 24 heures par jour, pour savoir où obtenir un avortement ou pour obtenir des conseils.

Source : <http://www.arcc-cdac.ca/fr/about.html>

