



VOIX DE FEMMES

Cercle de Fermières Montréal-Nord

Vol. 2024-2025 Numéro 6
MARS

Bonjour chères amies,

Il faut y croire le printemps suivra l'hiver.... même si la date officielle de son arrivée est le 21 mars il se laisse souvent désirer. Nous aurons probablement encore de la neige, mais découragez-vous pas ça va venir, ça va venir comme le disait Mme bolduc.

Pour se mettre en mode printemps quoi de mieux que de commencer ses semis pour une culture de légumes et fruits locales et peut-être biologiques ou pas mais certainement beaucoup plus écologique due à sa proximité. Il faut faire honneur à nos origines fermières et continuer la tradition des potagers dans notre cour ou sur notre balcon.



Nous avons eu une très belle journée d'activités durant la semaine de la relâche pour les enfants en vacances qui désiraient s'initier aux arts textiles. Toutes les familles sont reparties avec de beaux projets en main et certains nous ont même demandé s'il y aurait d'autres cours le lendemain. Mme Madwa-Nika Cadet, députée libérale provinciale, est venue nous visiter avec son attaché politique M. Jacques. Ils ont discuté avec les familles présentes et ils ont pu apprécier de visu la journée organisée avec les fonds reçus. Quelques mamans sont intéressées à suivre des cours cet automne (couture) donc il y a possibilité de recruter de nouvelles membres.

Le mois de mars c'est aussi le mois de la nutrition, notre dossier de ce mois portera sur ce sujet en considérant deux aspects plus particulièrement soit l'achat local et comment mieux se nourrir en vieillissant.

Il faut aussi souligner la journée internationale des droits des femmes (8 mars) qu'il faut continuer à célébrer car les droits acquis ne le demeurent pas pour toujours. Certains sont modifiés pour des versions édulcorées et dans des pays démocratiques très près de chez nous (droit à l'éducation, droit à l'avortement, etc...)

Vous trouverez encore plus de nouvelles et d'information sur nos activités en consultant la section activités à venir et en lisant les nouvelles du CAL.

Bienvenue au printemps,

Que veut dire "achat local" ?

C'est le fait d'acheter chez des commerces de proximité (i.e. situé dans notre quartier, notre ville, notre province, notre pays) et d'acheter des aliments produits localement. Un grand avantage de cette façon de faire est de mieux soutenir notre économie locale.

Les trois critères d'un achat local sont l'origine géographique (i.e. à proximité de notre domicile), de courtes distances de transport pour atteindre le consommateur, et le fait d'encourager l'implication communautaire par le support apporté aux entreprises et travailleurs locaux.

Les principaux avantages sont les suivants:

Soutien à l'économie locale: L'argent dépensé reste dans notre communauté et ainsi on encourage la création de nouveaux emplois, la survie de plus petites entreprises et la diversité économique de notre région.

Réduction de l'empreinte écologique : En diminuant le transport, on diminue l'utilisation de carburant et des émissions des gaz à effet de serre. De plus très souvent les producteurs locaux partagent la même vision que nous en ce qui concerne la protection de l'environnement.

Qualité et fraîcheur des produits : Les aliments locaux sont généralement plus frais et de meilleure qualité que ceux achetés en grande quantité à l'étranger par les grands supermarchés. Ils sont cueillis à maturité, distribués rapidement ce qui préserve leur goût et leurs nutriments.

Renforcement du lien social : En achetant directement des producteurs, nous développons une relation personnelle avec eux qui nous permet de mieux comprendre leurs problématiques et le travail investi.

Mais tout n'est pas rose dans ce modèle d'achat car souvent les prix seront plus élevés. Les petites organisations locales ayant des coûts plus élevés car elles ne peuvent profiter des économies d'échelle de grands producteurs étrangers.

Il y a aussi la disponibilité des produits, c'est un réel enjeu au Québec/Canada, territoire nordique où les conditions climatiques ne nous permettent pas de cultiver à l'année et où des fruits ou légumes tropicaux ne peuvent pas pousser. Toutefois nous pouvons décider de manger plus de pommes que d'oranges, acheter des produits surgelés lorsque nous sommes hors-saison, favoriser les légumes racines (pommes de terre, carottes, betteraves, choux, etc...) en hiver, le choix nous appartient.



Comme consommateur nous pouvons influencer le cours des choses, en achetant local, on choisit un mode de consommation plus durable et solidaire. On encourage nos commerces de proximité (épicerie, boucherie, boulangerie, etc...) plutôt que des grandes surfaces et on privilégie des produits locaux dans le respect de notre budget et de nos convictions. Un bon début est de vérifier l'origine des produits avant de les acheter, et de fréquenter des marchés de producteurs locaux (Jean-Talon, Maisonneuve, Atwater, etc...).

Vous voulez aller plus loin, vous pouvez vous abonner à un panier de légumes bio avec un fermier local. C'est en plein le temps de s'abonner pour la saison d'été, vous pouvez trouver un agriculteur qui livre ses produits près de chez vous sur le site <https://www.fermierdefamille.com/fr/>

Il est important de noter que le contenu du panier est à la discrétion de l'agriculteur, vous devez vous ajuster aux produits livrés, même s'il y a souvent une possibilité d'échanger un légume contre un autre désigné par le producteur. Si vous êtes prêt à vous adapter, vous ferez de belles découvertes, toutefois il se peut que cette option ne vous convienne pas si vous tenez à choisir vous-même les légumes que vous désirez recevoir.



Une autre option plus flexible est le Marché en ligne des Fermes Lufa.

Première entreprise à construire des serres sur les toits de bâtiments à Montréal pour fournir des légumes cultivés en hydroponie.

Ils ont signés des ententes avec de nombreuses entreprises locales offrant des produits alimentaires. Une gamme complète d'aliments est offerte avec des points de cueillette à proximité de chez vous ou une possibilité de livraison à domicile par des voitures électriques. Certains produits plus exotiques (par exemple fruits tropicaux et agrumes) viennent de producteurs étrangers. Il y a de tout pour tous les goûts (viande, poissons, produits de boulangerie, produits laitiers, œufs, fromages, prêt à manger, produits pour les animaux, produits de soins personnels, etc...). Cette plus grande flexibilité a toutefois un coût plus élevé. Pour plus d'informations veuillez consulter le site <https://montreal.lufa.com/fr/>

Pour nous aider dans notre processus d'achat local on peut aussi vérifier si certains labels ou certifications se retrouvent sur les produits ou leurs emballages pour faciliter notre décision.



A vous de contribuer à notre marché local selon vos besoins, vos convictions et votre budget. L'approche des petits pas est généralement la meilleure façon de commencer. Vous essayez, vous évaluez, vous continuez ou vous essayez autre chose jusqu'à ce que vous trouviez le bon produit pour vous.

Bien manger pour bien vieillir

Vieillir est un phénomène inévitable mais pour conserver notre qualité de vie, maintenir notre autonomie, et éviter les désagréments de maladies chroniques, il est important d'améliorer certaines de nos habitudes particulièrement nos habitudes alimentaires.

Les principes de base pour bien s'alimenter proposés par les nutritionnistes s'appliquent toujours même à un âge plus avancé par contre il faut mettre un peu plus d'emphasis sur les protéines et les fibres.

Rappelons d'abord les règles usuelles à suivre :

- Manger de façon diversifiée (i.e. avoir dans son assiette des aliments des groupes suivants soit: fruits et légumes, céréales complètes, protéines)
- Limiter les mauvais gras, le sel et le sucre (éviter les produits transformés)
- Cuisiner et planifier soi-même ses repas en évitant les modes de cuisson nocifs, soit la friture ou la cuisson à très haute température
- Boire suffisamment d'eau (1.5 à 2 litres par jour)
- Prendre le temps de manger (manger en pleine conscience, savourer les aliments et respecter les signaux de satiété).

Le régime méditerranéen est toujours un favori avec une bonne quantité de fruits et légumes frais et peu cuits, les céréales complètes, les légumineuses, les noix et les graines, l'huile d'olive, les poissons et viandes blanches, ainsi qu'un peu de produits laitiers et de vin rouge. C'est un mode de vie actif et social. Les repas sont partagés avec la famille et les amis, on pratique de l'activité physique régulièrement et on prend le temps de vivre.

Pour bien vieillir, on parle de bon entretien et de réparation de nos tissus usés par la vie. Ce sont les protéines qui jouent ce rôle dans notre alimentation, il faut donc les privilégier dans notre assiette. Pour être efficaces dans cette mission, nous devons en manger à tous les repas (ne pas en sauter) et en quantité suffisante soit au moins 20 à 30 grammes.

Les protéines les plus performantes sont d'origines animales soit, la viande, la volaille, le poisson et fruits de mer, les œufs, et les produits laitiers. Les protéines de soya sont équivalentes aux protéines animales, mais les autres protéines végétales telles que les légumineuses, les graines et les noix doivent travailler en équipe pour combler tous les besoins. Vérifiez les étiquettes des aliments achetés pour connaître la portion de protéine. Si vous cuisinez des recettes préparées par des nutritionnistes, la quantité de protéine y est généralement indiquée (par exemple Geneviève O'Gleman dans Mordu.ca, SOS Cuisine.com, etc...). Il existe aussi des applications sur le web qui calculent les protéines mais souvent elles sont associées à un objectif de perte de poids ce qui n'est pas le but recherché ici.

Les fibres nous apportent aussi beaucoup de bienfaits. Elles sont d'origines végétales, céréales complètes, fruits, légumes, légumineuses, noix et graines. Lors de leur digestion dans notre intestin, elles stimulent la production de substances anti-inflammatoires, elles augmentent l'absorption des minéraux et elles limitent la prolifération des bactéries pathogènes. Les bienfaits reconnus des fibres sont de nous aider à réguler notre transit intestinal, à ralentir l'absorption du sucre dans le sang, elles calment notre appétit et certaines contribuent à réduire le taux de mauvais cholestérol. Un apport quotidien d'environ 25 à 35 grammes est recommandé. Encore une fois la lecture des étiquettes et la consultation de recettes suggérées par des nutritionnistes facilitera votre calcul.

Pour qu'une voiture soit performante, il faut mettre le bon carburant. C'est la même chose pour nous, bien s'alimenter est une des bases de la santé, faites un peu plus attention à vos besoins particuliers et vous vous porterez mieux.

Le nouveau livre de Mmes Louise Lambert Lagacé et Josée Thibodeau, *Au menu des 65 ans et +* a largement inspiré cette chronique. Pour vous guidez voici l'assiette proposée par le Guide alimentaire canadien.

Francine Aubé



Rappel des prochaines activités : **A inscrire à votre agenda**

- 29 mars Journée de printemps (principalement pour le CAL), Cercle Pincourt
- 21 avril Cercle fermé (lundi de Pâques)
- 3 mai Congrès et AGA de la Fédération 14 à Saint-Lazare, pour tous
- 6 mai Réunion pour le bazar, 10h au local
- 14 mai Visite au jardin Botanique de Montréal, inscrivez vos noms dans le cahier des ateliers.
Prix de groupe (**15 personnes et +**) : 65 ans et - \$16.50 , 65 ans et + \$ 15.50
Prix individuel (**moins de 15 personnes**) 65 ans et - \$18.00 , 65 ans et + \$ 15.50
- 19 mai Cercle fermé (Fête de la reine ou journée nationale des Patriotes)
- 21 mai 15h à 16h : Les membres ont un premier choix pour les objets du bazar
- 23 mai Bazar: 10h à 19h
- 24 mai Bazar: 10h à 16h
- 26 mai AGA (Assemblée générale annuelle): 19h au Cercle



11-12 et 13 juillet Congrès et AGA provincial des CFQ

Des nouvelles de votre CAL

Semaine de relâche

Une vingtaine de membre ce sont impliquées lors de notre journée d'ateliers pour la relâche scolaire. Grace à elles, une trentaine de jeunes ont appris à coudre des boutons, broder, tisser, coudre des tuques, faire du tricotin, faire un sous-plat ainsi que des cartes ou un signet.

Nous avons vu des enfants avec des étoiles dans les yeux et ceci était très motivant.

Notre mission a été très bien accomplie par cette journée très spéciale.

Journée internationale des droits des femmes

Bien que nous n'étions pas nombreuse, la journée fut une réussite. Les deux conférences ont été très intéressantes et le diner communautaire fut très agréable.

Rapport du Cercle approuvé

Le rapport de l'année 2024-2025 a été approuvé lors de notre réunion régulière du 10 mars dernier. Une copie est affichée au Cercle.

Session de cours pour le printemps

Vous trouverez ci-joint l'horaire des cours de printemps. Vous avez jusqu'au 28 mars pour vous inscrire et payer votre cours auprès de la trésorière, Michelle Gagnon.

Nous devons nous assurer d'avoir assez d'inscription avant cette date afin que les cours aient lieu.

Formulaire Loi 25

Si vous n'avez pas encore rempli le formulaire pour la loi 25 veuillez communiquer avec la secrétaire, Martine Gagnon.

Tarte au sirop d'érable des Cantons



Portions :	8
Préparation :	20 minutes
Cuisson :	7 minutes
Degré de difficulté :	faible
Énergie: 373 cal	Protéines: 3 g
Lipides: 10 g	Cholestérol: 57 mg
Glucides: 69 g	Fibres: 0,4 g

- 45 ml (3 c. à soupe) de fécule de maïs
- 45 ml (3 c. à soupe) d'eau
- 500 ml (2 tasses) de sirop d'érable
- 250 ml (1 tasse) de lait
- 2 jaunes d'œufs
- 1 abaisse précuite (p. 445)

Délayer la fécule de maïs dans l'eau. Réserver.

Dans une casserole, faire chauffer le sirop et le lait (le lait semblera tourner; c'est normal).

Tout en mélangeant, ajouter graduellement la fécule de maïs.

Poursuivre la cuisson 4 ou 5 minutes à feu doux, jusqu'à épaississement.

Tout en fouettant, verser un peu de cette préparation sur les jaunes d'œufs et transvaser dans la casserole.

Poursuivre la cuisson 2 ou 3 minutes.

Laisser refroidir un peu et verser dans l'abaisse précuite.

Conserver au réfrigérateur.

Cécile Beaugard,
Farnham

Conseil d'Administration Local (CAL)

Présidente :	Louise Lagarde,	louiselagarde@videotron.ca ,	tél : 450-625-5182
Vice-présidente :	Francine Aubé,	francineaubé@videotron.ca ,	tél : 514-387-5945
Secrétaire :	Martine Gagnon,	martinegagnon0505@gmail.com ,	tél : 438-863-6038
Trésorière :	Michelle Gagnon,	michou1949@hotmail.com ,	tél : 514-252-1336
Conseillère 1 :	A combler		
Conseillère 2 :	Ginette Archambault	ginette.a@live.ca ,	tél.: 514-327-3631





Cercle de Fermières Montréal-Nord
10660, boul. Saint-Michel, (Chalet parc Oscar) Montréal-Nord, H1H 5H6
(514) 328-4196 de 9h30 à 14h30 du lundi au jeudi
(514) 387-5945 / (450) 625-5182
cfq.mtl.nord.communication@gmail.com



cfq Mtl-nord

Inscription aux cours du 10 mars au 28 mars 2025, trésorière : 514-252-1336

Cours / Activité	Jour	Heure	Date du début	Prix membres *
Tissage libre	Lundi Autres journées	09:30 à 15:00 Horaire variable	31 mars	Membres seulement coût varie selon pièce tissée
Yoga	Lundi / Mercredi	11 :00 à 12 :00	31 mars (pas de cours les lundis fériés)	\$70.00 / 14 cours
Yoga	Mercredi	11 :00 à 12 :00	2 avril	\$ 35.00 / 7 cours
Yoga sur chaise	Mercredi	9 :55 à 10 :40	2 avril	\$ 28.00 / 7 cours
Tricot crochet	Mardi	13:00 à 15:00	15 avril	\$25.00 / 5 cours
Tricot aiguille	Mardi	15:00 à 17:00	15 avril	\$25.00 / 5 cours
Tricot aiguille	Mardi	18:30 à 20:30	15 avril	\$25.00 / 5 cours
Activités diverses	Mercredi	13:00 à 15:30	2 avril	Gratuit
Club de courtepoinTE	Mercredi	18 :30 à 20 :30	2 avril	\$12.50 / 5 fois ** ou \$3.00 / fois
Club de tricot	Jeudi	13:00 à 15:00	3 avril	\$20.00 / 8 semaines ou \$3.00 / fois

* Les non-membres doivent payer un surplus de \$20.00 pour chaque inscription à un cours et \$5.00 pour une activité individuelle. Le coût de l'abonnement est de \$35.00 et cela inclut la revue l'Actuelle 5 fois / an.

** Un cours aux deux semaines.

Un nombre minimal d'inscription est nécessaire pour donner un cours.

Sauf s'il y a annulation de notre part, les cours ne sont pas remboursés.

N.B. Un rabais de 50% est accordé aux jeunes de 18 ans et moins pour tous nos cours.



Les Cercles de Fermières du Québec
FÉDÉRATION 14 MONTREAL-LAVAL=VAUDREUIL SOULANGES
17 MONTREAL NORD

CONCILIATION BANCAIRE MENSUELLE

CAISSE DES JARDINS DE SAULT-AU-RECOLLETS MONTREAL-NORD

Pour la période débutant le 1er février 2025
et se terminant le 28 février 2025

SOLDE DE L'ENCAISSE AU DÉBUT	18 495,05 \$
PLUS: PRODUITS	717,25 \$
MOINS: CHARGES	(5 161,29 \$)
SOLDE DE L'ENCAISSE À LA FIN (aux livres)	14 051,01 \$

SOLDE EN BANQUE SELON RELEVÉ EN DATE DU : 28-02-2025 **14 403,76 \$**

PLUS: DÉPÔTS EN CIRCULATION

Dépôt #	Date	Montant

Total : _____

MOINS: CHÈQUES EN CIRCULATION

Chèque #	Date	Nom	Montant
1199		PIERRETTE MAILHOT	125,00 \$
1207		MONIQUE GEFFARD	150,00 \$
1208		ODETTE DALPE	75,00 \$

Total : 350,00 \$ **(350,00 \$)**

Total (Ce total doit correspondre au SOLDE DE L'ENCAISSE À LA FIN) **14 053,76 \$**

Erreur! Vérifiez les Dépôts et les Chèques en circulation... **Différence :** -2,75 \$

Notes explicatives :

Préparé par: _____
Trésorière

Date : _____



Les Cercles de Fermières du Québec

FÉDÉRATION 14 MONTREAL-LAVAL=VAUDREUIL SOULANGES

17 MONTREAL NORD

ÉTAT DES RÉSULTATS -FÉVRIER 2025

Février 2025

Année à ce jour

Budget total

Produits

Budget
réalisé %

Abonnements à l'Actuelle		3 465,00 \$	3 325,00 \$	↔	104%
Autres Produits		1 569,66 \$	200,00 \$	↔	785%
Rencontres/Congrès Régionaux				↔	N/A
Congrès Provincial				↔	N/A
Rencontres régulières				↔	N/A
Publications	26,50 \$	208,70 \$	100,00 \$	↔	209%
Objets promo et accessoires		124,00 \$	183,00 \$	↔	68%
Activités de financement	496,00 \$	16 251,20 \$	15 000,00 \$	↔	108%
Tirages		666,00 \$	500,00 \$	↔	133%
Arts textiles	89,75 \$	2 429,65 \$	2 200,00 \$	↔	110%
PNHA / PAAQ				↔	N/A
Encaissement	105,00 \$	1 621,35 \$	1 800,00 \$	↔	90%
Total :	717,25 \$	26 335,56 \$	23 308,00 \$	↔	113%

Charges

Budget
disponible %

Abonnements à l'Actuelle	26,00 \$	2 470,00 \$	2 470,00 \$	↔	0%
Autres charges	2,95 \$	36,65 \$	43,00 \$	↔	15%
Rencontres/Congrès Régionaux		268,00 \$	646,00 \$	↔	59%
Congrès Provincial				↔	100%
Rencontres régulières		33,32 \$	80,00 \$	↔	58%
Administration et régie interne	141,23 \$	1 231,64 \$	5 000,00 \$	↔	75%
Publications	27,50 \$	67,25 \$		↔	N/A
Objets promo et accessoires		168,60 \$	169,00 \$	↔	0%
Activités de financement	1 846,00 \$	8 600,08 \$	12 000,00 \$	↔	28%
Tirages		244,72 \$	200,00 \$	↔	-22%
Arts textiles	1 117,61 \$	1 117,61 \$	1 300,00 \$	↔	14%
PNHA / PAAQ				↔	N/A
Décaissements	2 000,00 \$	8 368,50 \$	1 400,00 \$	↔	-498%
Total :	5 161,29 \$	22 606,37 \$	23 308,00 \$	↔	3%

EXCÉDENT DES REVENUS SUR LES DÉPENSES : (4 444,04 \$)

3 729,19 \$

Préparé par:

Trésorière

Date :