



# **VOIX DE FEMMES**

## **Cercle de Fermières Montréal-Nord**

**Vol. 2024-2025 Numéro 8**  
**MAI**

Bonjour chères amies,

La session du printemps tire à sa fin et il ne reste que le cours de yoga du lundi à terminer. Nous avons pu profiter d'une chaude journée d'été pour aller au jardin botanique de Montréal mercredi 14 mai. Toutes les participantes ont grandement apprécié la visite guidée. Nous avons redécouvert ce lieu splendide et approfondi nos connaissances horticoles. Nous voulions voir et sentir les lilas mais nous avons aussi visité entre autre le jardin alpin et admiré les gentianes (fleurs d'un bleu profond).

Il reste encore deux ateliers du mercredi 28 mai fruits et légumes tricotés et 4 juin panier en feutre pour les fruits. Le club de marche a débuté la semaine dernière et il se poursuivra jusqu'à la fin juin, venez vous joindre au groupe de marcheuses le mardi matin à 9:30 à côté du chalet. Le parc de l'île de la Visitation est toujours aussi beau et agréable à fréquenter.

Nous finirons en beauté avec notre bazar, une participation à la semaine inter-générationnelle puis notre AGA. Pour plus de détails veuillez consulter la section « Des nouvelles de votre CAL ».

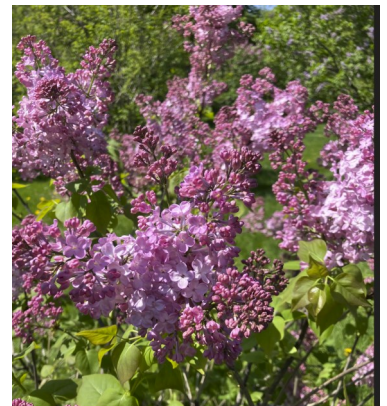
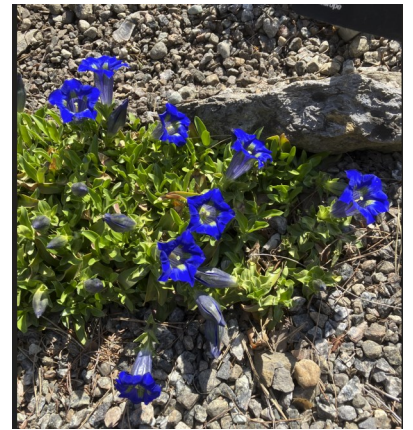
Nous participerons à quelques activités cet été, soit la Fête de la Saint-Jean Baptiste de l'arrondissement, le Congrès provincial des CFQ à Saint-Hyacinthe, et nous donneront des ateliers de tricot tous les mercredis après-midi de juillet. Si d'autres opportunités se présentent nous vous inviterons.

Pour vous garder bien informé et surtout en bonne santé, une de nos membres, Chantal Vézina, naturothérapeute, partage avec vous ses connaissances sur le microbiote. Le microbiote intestinal est l'ensemble des micro-organismes présents dans l'intestin (champignons, virus, bactéries, levures, etc...) Un sujet à découvrir ou à explorer plus à fond pour bien comprendre l'impact d'un bon ou moins bon fonctionnement de notre deuxième cerveau ( nos intestins).

Vous trouverez les conciliations d'avril et une recette rafraichissante à la fin de ce bulletin.

Je vous souhaite une bonne lecture!

*Francine Aubé*, responsable Comité Communications et Recrutement



## Comment se porte votre microbiote intestinal?

Dans la dernière décennie, nous avons entendu et vu à plusieurs endroits le terme « microbiote » et le terme « microbiome ». C'est quoi au juste et quelle est la différence entre les deux ?

Le microbiote est un ensemble de micro-organismes, tels que les bactéries, les virus, les parasites et les levures vivant dans un écosystème (zone particulière du corps). Le corps humain compte plusieurs microbiotes, tels que buccal, vaginal, respiratoire, urinaire, ORL et intestinal (anciennement appelé « Flore intestinale ou microbienne »).

Le microbiome, quant à lui, est la somme des génomes des micro-organismes (la somme des microbiotes), vivant dans et sur un organisme, par exemple : le corps humain.

Notre microbiote intestinal est un écosystème complexe de micro-organismes essentiels à notre santé et notre bien-être. Il est composé de bactéries à 90 %, provenant de plusieurs souches ou familles de bactéries. Les virus, parasites et champignons comptent, chez un microbiote en santé, pour environ 10 % selon l'individu. Le microbiote intestinal accueille la grande majorité des communautés bactériennes du corps humain.

Notre corps compte sur 37 milliards de cellules et 100 milliards de micro-organismes vivants, c'est donc dire que notre corps est composé de micro-organismes bien plus que de cellules; d'où l'importance de notre microbiote.

Quatre types de bactéries s'y retrouvent : Firmicutes (*Lactobacillus*, *Ruminococcus*, *Clostridium*, *Peptococcus*, *Peptostreptococcus*), Bactéroïdes, Proteobacteria (*Escherichia coli*) et Actinobacteria (*Bifidobacterium*). Certaines sont bénéfiques et d'autres peuvent être nocives si présentes en trop grand nombre. La colonisation massive par certaines bactéries entraîne un déséquilibre du microbiote, souvent menant à l'élimination d'un type de bactérie.



### Point de départ

Le point de départ de notre microbiote commence avec l'entrée en bouche des aliments, ceux-ci nécessitant une mastication adéquate pour permettre à la salive, composée de micro-organismes, de débiter le processus de décomposition de la nourriture. Tout au long du système digestif, les colonies changent pour atteindre le côlon : l'endroit stratégique où réside la densité maximale de bactéries et là où la santé ou la maladie prend forme.

### À quoi servent toutes ces bactéries?

Plusieurs chercheurs parlent du microbiote intestinal comme d'un organe à part entière, qui prend en charge les fonctions suivantes : la digestion ou conversion des aliments en micronutriments assimilables, la production de nutriments essentiels, soit les vitamines B9 et B12, la vitamine K, des acides aminés nécessaires à l'équilibre du métabolisme, la fonction nerveuse, la coagulation sanguine et la santé des os. Il participe également à la synthèse de 90 % de la sérotonine (hormone du bien-être), participe à la synthèse de neurotransmetteurs et d'hormones qui influencent la santé physiologique et psychologique, stimulent la réponse immunitaire et commandent des réponses pro et anti-inflammatoires, selon le besoin. Toutes ces fonctions sont l'œuvre de nos amies, les bactéries! Ceci n'est qu'une énumération non exhaustive du travail de toutes les bactéries.

Une modification ou instabilité des populations bactériennes, une interaction dysfonctionnelle entre les différents types, créent inévitablement une dysbiose (un déséquilibre) au sein du microbiote et celui-ci devient alors un environnement propice au développement de maladies métaboliques, telles que le diabète de type 2, l'obésité, les maladies cardiovasculaires et les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin, ainsi qu'au développement d'intolérances alimentaires et d'allergies, voire du cancer colorectal.

- ⇒ Des carences nutritionnelles;
- ⇒ Des troubles digestifs (ballonnements, constipation ou diarrhée);
- ⇒ Des maladies auto-immunes (cœliaque, polyarthrite rhumatoïde);
- ⇒ De la fatigue chronique;
- ⇒ Des intolérances alimentaires;
- ⇒ Des affections cutanées (acné, rosacée, eczéma, psoriasis);
- ⇒ Des troubles de l'humeur;
- ⇒ Des troubles immunitaires (asthmes, allergies);
- ⇒ Un brouillard mental;
- ⇒ Des problèmes de santé mentale (spectre de l'autisme, Alzheimer, dépression, anxiété);
- ⇒ Un changement de poids;
- ⇒ Etc.



Notre microbiote débute dès notre naissance et se modifie constamment selon notre environnement, notre activité physique, la prise de médicaments et d'antibiotiques, le stress et notre alimentation, et donc il est propre à chacun.

Notre microbiote débute dès notre naissance et se modifie constamment selon notre environnement, notre activité physique, la prise de médicaments et d'antibiotiques, le stress et notre alimentation, et donc il est propre à chacun.

Un microbiote en santé ressemble à :

- ⇒ Une à trois selles par jour (selon le nombre de repas);
- ⇒ Des selles lisses et bien formées;
- ⇒ Un estomac plat et non gonflé;
- ⇒ Peu de flatulence.

#### **La nourriture préférée du microbiote.**

Une saine alimentation, diversifiée et équilibrée, est le premier réflexe à adopter. Les fibres végétales nourrissent les bonnes bactéries et contribuent à la régulation du transit, du taux de sucre dans le sang, à réduire le cholestérol et favorisent les processus anti-inflammatoires en agissant de façon indirecte sur la capacité du système immunitaire à faire face aux intrus. On les retrouve dans les fruits, les légumes, les légumineuses, les algues et les céréales complètes.

Les prébiotiques servent de nourriture aux micro-organismes bénéfiques et aident à l'absorption de certains minéraux. Ils permettent aussi de diminuer la prolifération des mauvaises bactéries. Les asperges, l'ail, le poireau, l'oignon, les haricots, les lentilles, la banane plutôt verte, l'avoine et la pomme représentent des aliments prébiotiques.

Les polyphénols contribuent à augmenter la diversité microbienne, amenant des répercussions positives sur l'immunité. Les petits fruits, les choux de Bruxelles, le chocolat noir, le persil, le thé, le café, les olives et le vin amènent une dose de polyphénols. Les probiotiques offerts sur le marché permettent aux micro-organismes vivants de résister à l'acide chloridrique de l'estomac et de se rendre à l'intestin.

Les aliments fermentés constituent un apport supplémentaire en micro-organismes occasionnels, qui facilitent l'absorption de plusieurs vitamines et minéraux essentiels à l'équilibre du microbiote. L'impact se retrouve surtout au niveau du maintien de l'équilibre, mais est toutefois insuffisant pour effectuer une modification des populations bactériennes. Ainsi, le kombucha et le kéfir, le miso, le yaourt, la choucroute, le tempeh et le kimchi (mélange de chou et de légumes fermentés) sont tous des aliments à privilégier.

Il est capital de comprendre l'implication essentielle des bactéries de notre microbiote dans le maintien de notre santé globale.

Il est possible d'améliorer ou de restaurer la qualité de son microbiote en adoptant une alimentation variée composée de fruits et de légumes riches en fibres, de polyphénols, de prébiotiques et probiotiques, afin de repeupler les bonnes bactéries. D'autres actions peuvent inclure la gestion du niveau de stress, l'élimination des aliments ultraraffinés, faire de l'activité physique et s'assurer d'une consommation adéquate d'eau pour une amélioration et un maintien de la diversité et de l'équilibre fragile du microbiote.

De nos jours, il est possible de faire analyser son microbiote afin de valider l'équilibre au sein des colonies bactériennes. Cette analyse permet de comprendre certains aspects de notre santé et nous permet de pouvoir rétablir, par des changements de comportements, un meilleur équilibre de notre écosystème. Afin de nous aider à comprendre toutes les facettes de notre microbiote, un accompagnement peut être effectué par des spécialistes en ce domaine.

Il est à noter que la recherche scientifique, dans la connaissance du microbiote, est en constante évolution. D'autres découvertes importantes sont à prévoir!

**Chantal Vézina**, Naturothérapeute

Sources : Dictionnaires Le Robert  
Wikipédia  
Andréanne Martin.com  
Rinninella E, Cintoni M, Raoul P, Lopetuso LR, Scaldaferrì F, Pulcini G, Miggiano GAD, Gasbarrini A, Mele MC. Food Components and Dietary Habits: Keys for a Healthy Gut Microbiota Composition. Nutrients. 2019 oct 7  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6835969/>

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

22 mai **Semaine québécoise intergénérationnelle** Le Cercle de Fermières Montréal-Nord animera un atelier sur le tissage de 11:00 à 18:30 à la Grande Bibliothèque située au 475, boulevard De Maisonneuve Est, au niveau 1, tout à côté du Square.



23 mai Bazar: 10h à 19h  
24 mai Bazar: 10h à 16h

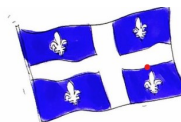


26 mai **AGA (Assemblée générale annuelle):** 19h au Cercle  
« Dévoilement de la Fermière de l'année »

14 juin **Festival des boulettes** Notre Cercle sera à sa première participation: Pavillon Henri-Bourassa de 12:00 à 16:00 Venez voter pour notre recette, prix du public à gagner.



23 juin **Fête de la Saint-Jean Baptiste** Le Cercle aura un kiosque au parc Eusèbe Ménard de 11:30 à 17:00



2, 9, 16, 23, et 30 juillet **Ateliers de tricot** au parc Oscar le mercredi de 16:30 à 18:00 en cas de pluie l'atelier aura lieu dans le local du Cercle





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

⇒      Endroit : **Centre de congrès de Saint-Hyacinthe**  
1325, rue Daniel Johnson Ouest, Saint-Hyacinthe, Québec, J2S 8S4  
Pour plus de détails sur le programme et les conférences, voir votre « **L'actuelle, volume 35 no3 Mars/Avril 2025 pages 16 et 17** ».

Il est maintenant trop tard pour s'inscrire aux activités mais vous pouvez y aller et visiter la salle d'exposition avec toutes les pièces sélectionnées pour le concours provincial, les nombreux fournisseurs et les démonstrations de techniques artisanales qui feront partie du prochain concours. Les 110 ans d'existence des Cercles de Fermières seront soulignés lors du congrès.

## **Des nouvelles de votre CAL**

### **Congrès régional Fédération 14**

Les 2 et 3 mai dernier a eu lieu le Congrès de la Fédération 14 à Saint-Lazare. 90 membres de CAL y ont participé ainsi que 5 invitées. Les postes de présidente, trésorière, conseillère no 1 et no 3 étaient en élection. Mme Francine Bédard a été réélue par acclamation à titre de présidente, la trésorière actuelle Mme Joanne Ménard, n'étant plus éligible c'est Mme Denise Trahan du Cercle de Ville St-Pierre qui a été élue comme nouvelle trésorière, Mmes Jacqueline Geffard conseillère no 1 et Josée Giroux conseillère no 3 ont été réélues par acclamation. Félicitations aux élues et bonne continuation dans leur travail.

La Fédération a demandé un soutien aux Cercles de \$1.00 par membre pour l'année 2025-26 à compter du 4 mai 2025. Cette demande a été approuvée à la majorité. Votre CAL a décidé de ne pas ajouter \$1.00 au coût de la carte de membre donc le Cercle absorbera cette différence. La carte de membre demeure au coût de \$35.00.

Quatre propositions ont été présentées pour approbation lors de la rencontre.

1. Changement administratif pour améliorer le traitement des sommes récoltées pour les oeuvres caritatives. (optimisation du logiciel comptable pour faciliter la tâche à tous les niveaux). Proposition adoptée à la majorité, elles sera soumise au niveau provincial.
2. Proposition de changement concernant les comités statutaires. (Une membre se présente pour un comité en particulier, le poste de V.P. est attribué à une conseillère selon un accord mutuel entre elles, aligner le mandat de la responsable des Arts textiles avec le calendrier des concours). Cette proposition n'a pas été adoptée car il y a une révision de la gouvernance qui est en cours au CAP, il faut attendre le résultat de cette révision avant de décider si elle sera représentée.
3. Proposition de modification de l'article 35.4 des règlements généraux (la régie interne de la Fédération devra être soumise à l'approbation des CAL par un vote au lieu d'être adopté par le CAR sans consultation) Proposition adoptée à la majorité, elle sera soumise au niveau provincial.
4. Proposition de faire une campagne de promotion des CFQ par des annonces télévisuelles et les réseaux sociaux et de la financer à partir des revenus générés par la loterie du 110ème anniversaire. Proposition à retravailler cet automne.

Deux pièces de concours soumises par des membres de notre Cercle ont été choisies pour le concours provincial, le châle en crochet mosaïque de Jacqueline Geffard et la murale en tissage de Francine Aubé. De plus la tuque en polar d'Élia, petite-fille de Françoise Bordeleau ainsi que celle de Rafaële, fille de Martine Dubois, ont été sélectionnées pour le concours intergénérationnel. Félicitations aux gagnantes.

Un défi a été lancé de fabriquer des toutous-câlins. Vous trouverez le patron [ici-bas](#).



## Semaine québécoise intergénérationnelle

En collaboration avec la Bibliothèque et Archives Nationales du Québec, de multiples activités sont offertes tout au long de la semaine à la Grande bibliothèque de Montréal par différents Cercles de Fermières.

Mardi 20 mai Le crochet de 11:00 à 18:30

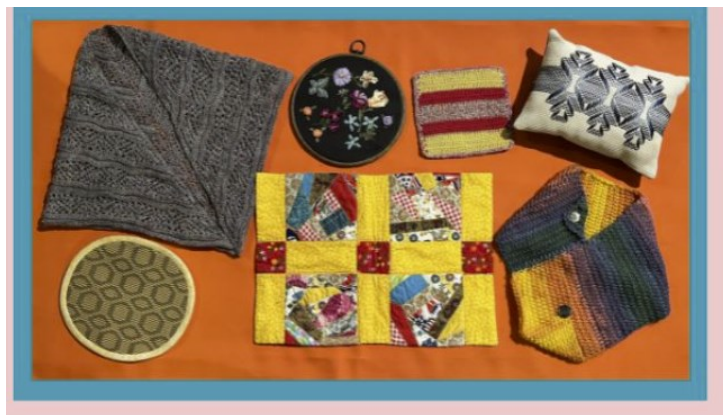
Mercredi 21 mai La broderie de 11:00 à 18:30

Jeudi 22 mai Le tissage de 11:00 à 18:30 \*\*

\*\* offert par le Cercle de Fermières Montréal-Nord

Vendredi La courtepointe de 13:00 à 17:00

Samedi Le tricot de 10:30 à 16:30



### 9<sup>eme</sup> FESTIVAL DES BOULETTES

MONTRÉAL-NORD • 14 juin 2025



**VOUS AVEZ LA  
MEILLEURE RECETTE ?**

VENEZ LA PRÉPARER AVEC NOUS !

INSCRIPTION JUSQU'AU 2 JUIN  
APPELEZ AU **514-852-1492**

Les citoyens montréalais sont invités  
AUX DÉGUSTATIONS À PETIT PRIX  
et au dévoilement  
des gagnants

**SAMEDI 14 JUIN**  
DE MIDI À 16H  
Pavillon Henri-Bourassa  
6100 rue Pascal,  
Montréal-Nord



### 9<sup>eme</sup> FESTIVAL DES BOULETTES

MONTRÉAL-NORD • 14 juin 2025



**1<sup>er</sup> PRIX**  
600 \$

**2<sup>ème</sup> PRIX**  
400 \$

**3<sup>ème</sup> PRIX**  
300 \$

**PRIX DU PUBLIC**  
CERTIFICAT-CADEAU ÉPICERIE DE 200 \$

**PRIX INSPIRATION CULTURELLE**  
CERTIFICAT-CADEAU ADONIS DE 200 \$

INSCRIPTION JUSQU'AU 2 JUIN  
APPELEZ AU **514-852-1492**



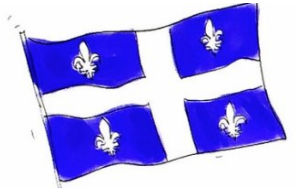
## Festival des boulettes de Montréal-Nord

Le 14 juin prochain au pavillon Henri-Bourassa de 12:00 à 16:00 le Cercle participera à cette 9<sup>ème</sup> édition avec une recette de boulettes d'un de ses livres de recettes.

Venez nous encourager et nous aider à gagner le prix du public en votant pour nous. Un jury composé de sœur Angèle et de trois chefs déterminera les gagnants des trois premiers prix. Vous devrez déboursier \$1.00 pour goûter à chaque recette de boulettes.

## Saint-Jean-Baptiste

Nous aurons besoin de 6 bénévoles pour notre kiosque au parc Eusèbe Ménard le 23 juin prochain. Il faut arriver vers 10:00 pour l'installation du kiosque, nous accueillons les personnes qui nous visitent et nous leur présentons le Cercle, ses activités, ses missions afin de faire connaître notre organisation. La journée se termine à 17:00. Un repas est offert aux bénévoles. Prière de communiquer avec Francine Aubé au numéro suivant : 514-387-5945 ou par courriel à l'adresse suivante [cfq.mtl.nord.communication@gmail.com](mailto:cfq.mtl.nord.communication@gmail.com).



### Atelier de tricot

Nous poursuivons la tradition, nous offrirons un atelier de tricot tous les mercredis après-midi de juillet de 16:30 à 18:00. Venez nous y rencontrer avec vos ami(e)s, votre famille, vos voisin(e)s. Nous fournissons le matériel aux débutantes. L'atelier a lieu beau temps, mauvais temps (dans le local si il pleut). Passez l'invitation.

## Fermeture du Cercle pour l'été

Le local sera fermé du 16 juin au 24 août 2025.

## AGA du 26 mai 2024

Trois postes sont en élection: **Présidente, trésorière et conseillère no 1.**

C'est très important de participer à cette rencontre, vous choisirez vos représentantes pour les deux prochaines années. Avoir de bonnes administratrices favorisent la vitalité et la bonne marche du Cercle. Nous vous attendons en grand nombre, un gâteau sera servi lors de la pause.

## Conseil d'Administration Local (CAL)

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





## Toutou « Câlin »

Par Lorraine Brisson, responsable des Arts textiles, Cercle Sainte-Rose/Auteuil



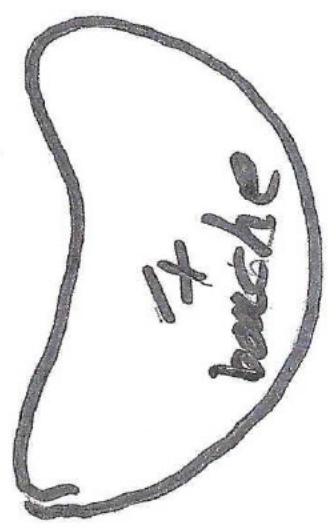
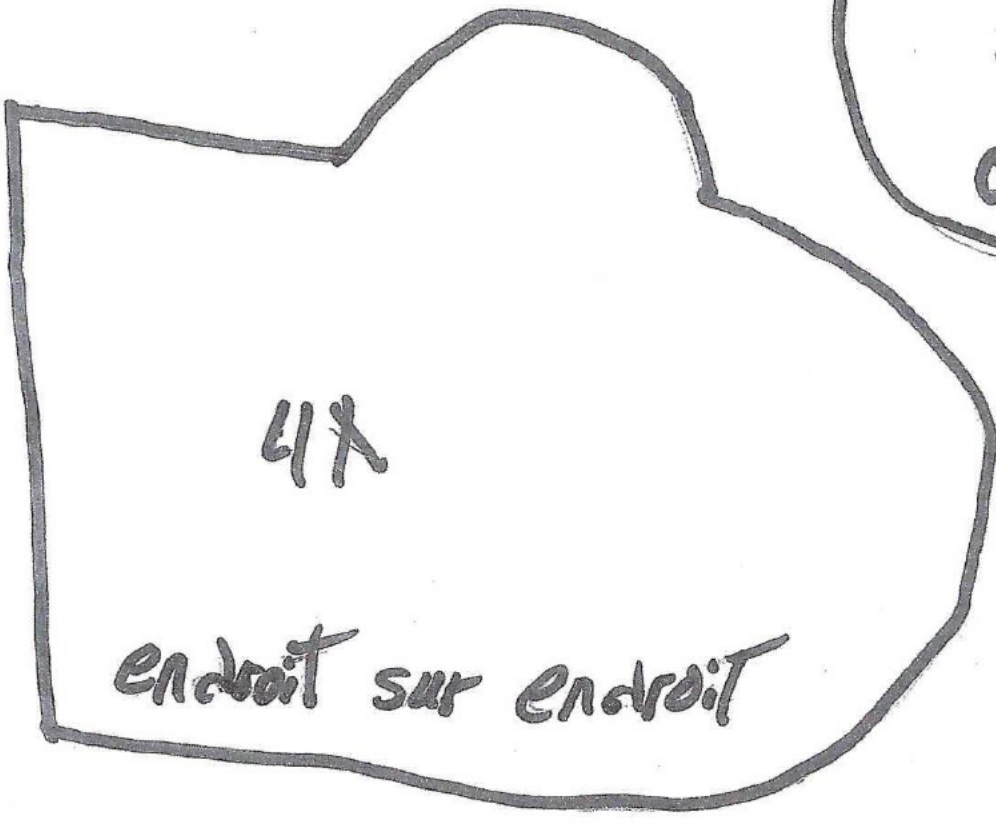
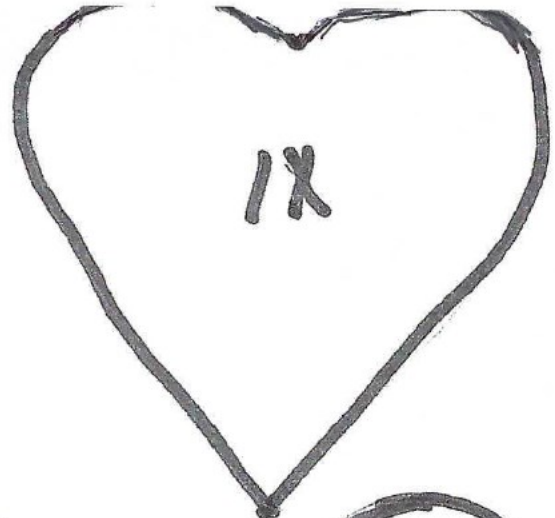
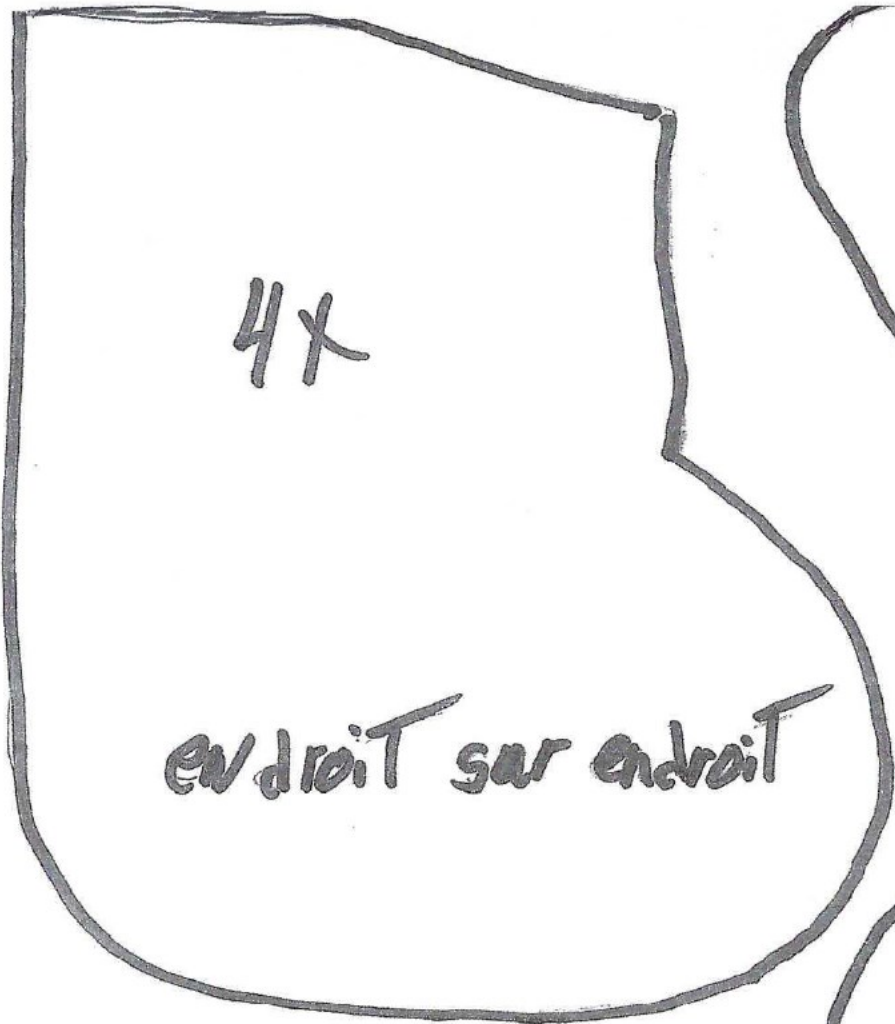
Couper deux rectangles de 28 X 35cm dans le même tissu

1. Couper les mains, les pieds, les yeux, le nez et la bouche et bien sûr le cœur, dans les tissus choisis.
2. Couper les mains et les pieds dans une bourre ou un molleton.
3. Monter le visage de votre toutou et faire le tour de chaque pièce avec un point zigzag ou un point satin à votre choix. Coudre le cœur sur la main ou sur un pied ou sur le corps selon vos goûts.
4. Placer les mains, endroit sur endroit, et, sur le molleton, coudre de chaque côté, laisser le haut ouvert. Faire la même chose pour les pieds.
5. Placer les mains et les pieds sur le rectangle du côté visage
6. Assembler les deux rectangles endroit sur endroit en laissant une ouverture sur le côté entre le bras et le coin inférieur
7. Tourner sur l'endroit et insérer la bourre. Fermer l'ouverture

### Bonne couture

Patron des autres pièces à découper sur la page suivante









# Les Cercles de Fermières du Québec

## LAVAL-MONTREAL-VAUDREUIL-SOULANGES

### CERCLE DE FERMIERES MONTRÉAL-NORD 17

ÉTAT DES RÉSULTATS - AVRIL 2025

Avril 2025

Année à ce jour

Budget total

## Produits

				Budget réalisé %
Abonnements à l'Actuelle			↔	N/A
Autres Produits	47,66 \$	47,66 \$	↔	N/A
Rencontres/Congrès Régionaux			↔	N/A
Congrès Provincial			↔	N/A
Rencontres régulières			↔	N/A
Publications			↔	N/A
Objets promo et accessoires			↔	N/A
Activités de financement	1 539,00 \$	1 539,00 \$	↔	N/A
Tirages			↔	N/A
Arts textiles	499,65 \$	499,65 \$	↔	N/A
PNHA / PAAQ			↔	N/A
Encaissement	137,00 \$	137,00 \$	↔	N/A
<b>Total :</b>	<b>2 223,31 \$</b>	<b>2 223,31 \$</b>	↔	N/A

## Charges

				Budget disponible %
Abonnements à l'Actuelle	520,00 \$	520,00 \$	↔	N/A
Autres charges	2,95 \$	2,95 \$	↔	N/A
Rencontres/Congrès Régionaux	200,00 \$	200,00 \$	↔	N/A
Congrès Provincial			↔	N/A
Rencontres régulières			↔	N/A
Administration et régie interne	60,69 \$	60,69 \$	↔	N/A
Publications			↔	N/A
Objets promo et accessoires			↔	N/A
Activités de financement			↔	N/A
Tirages			↔	N/A
Arts textiles			↔	N/A
PNHA / PAAQ			↔	N/A
Décaissements			↔	N/A
<b>Total :</b>	<b>783,64 \$</b>	<b>783,64 \$</b>	↔	N/A
<b>EXCÉDENT DES REVENUS SUR LES DÉPENSES :</b>	<b>1 439,67 \$</b>	<b>1 439,67 \$</b>		

Préparé par: \_\_\_\_\_

Imprimé le 2025-05-12 @ fermière

Conciliation avril

Date: \_\_\_\_\_





## Sorbet aux framboises

8 à 10 portions

625 ml (2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> tasses)  
de framboises

500 ml (2 tasses)  
de jus de framboises

3 c. à s. de jus de citron

Au robot culinaire, réduire en purée 500 ml (2 tasses) de framboises, avec le jus de framboises et le jus de citron.

Transférer dans un bol. Couvrir de pellicule plastique. Placer au congélateur 4 heures ou jusqu'à consistance presque ferme.

Au robot culinaire, battre jusqu'à consistance granuleuse.

Replacer au congélateur 2 heures.

Dans le bol du robot culinaire, battre à nouveau la préparation. Ajouter le reste des framboises; battre jusqu'à une consistance presque lisse.

Remettre au congélateur 2 heures.

Retirer du congélateur, 10 minutes avant de servir.

Servir, en boules ou en quenelles ou dans des coupes à la manière d'un granité.

PAR PORTION — CALORIES (KCAL) : 86

Gras : <1 g = 4% des Kcal provenant du gras

Protéines : 0g      Cholestérol : 0mg

Sodium : 5mg      Hydrates de carbone : 9g