



*Journée Internationale  
de la Femme 8 Mars*

*Votre Comité pourrait,  
peut-être, organiser une  
Manifestation  
à cette occasion*

## Comité de Monaco



La page pour le Crowdfunding pour le projet de Monaco AUX CŒURS DES MOTS est en ligne ! à cette adresse: <http://fr.ulule.com/lafeuilledor/>

Il faut que les filles puissent aller à l'école et choisir le métier qu'elles aiment pour pouvoir être indépendantes !

C'est le rêve de cette classe de garçons et de filles, c'est notre rêve...

Faites passer à votre réseau, partager sur FB... beaucoup de petites rivières font de grandes fleuves !!



A l'occasion de la Journée Mondiale de la Femme



Mme Hilde HEYE  
[www.femmesleadersmonaco.com](http://www.femmesleadersmonaco.com)



Dr Nathalia GENIN  
[www.wim.mc](http://www.wim.mc)

proposent une soirée d'information sur le thème  
**Quelles vaccinations pour les femmes, leurs filles...et leurs fils ?**

Mardi 10 Mars 2015  
18 h 30

Auditorium du Lycée Technique et Hôtelier  
7, allée Lazare Sauvalgo  
98000 MONACO



ENTRÉE LIBRE

INTERVENANTS

Pr Franco BORRUTO  
Professeur de Gynécologie, Monaco  
Pr Daniel FLORET  
Professeur émérite à l'Université de Lyon  
Président du Comité Technique des Vaccinations  
du Haut Conseil de la Santé Publique  
Pr Albert TRAN  
Professeur d'Hépatologie, Nice  
Mr Stéphane VALERI  
Conseiller de Gouvernement  
pour les Affaires Sociales et la Santé

MODÉRATEUR  
Dr Charles NAHMANOVICI  
Gynécologue-obstétricien  
Responsable scientifique du WIM

En collaboration avec



## Comité Bourgogne



**Un groupe sympathique**

Charline Lenfant, Présidente du Comité Bourgogne tenait une réunion le mercredi 28 Janvier

La réflexion a porté sur l'adoption en France et sur les difficultés rencontrés par les couples afin de prendre en charge un enfant. Le Comité de Bourgogne a décidé de s'intéresser à ce sujet et de travailler en groupe.

Merci Charline d'avoir repris le lambeau de ce Comité, Charline qui

était présente à l'Assemblée Générale Mondiale à

ST CYR en Octobre dernier

Leur prochaine réunion aura lieu le Jeudi 19 Mars et d'autres futures adhérentes seront invitées

## Auvergne Québec a partagé la galette sous le signe de la francophonie



**GALETTE.** Accueil de la représentante de l'association les Rencontres pour la francophonie Claudine Taurand et du représentant de Radio DX, Frédéric Bolle.

Entourés des représentants de l'association des Rencontres de la francophonie et du Collectif francophone de Clermont-Ferrand, les adhérents ont partagé la galette des Rois dimanche 25 janvier, à Châtel-Guyon.

Ce fut l'occasion pour Edith André, présidente d'Auvergne Québec, de présenter ses vœux et de rappeler les principales activités des années passées : prix littéraire, trophées culinaires, dictées francophones, Rencontre des confréries québécoises et auvergnates, participation au village de Noël de Châtel-Guyon.

Les projets 2015 ont également été évoqués : la

dictée francophone pour la Semaine de la francophonie à Saint-Hippolyte, la participation à Issoire pour le Printemps des associations, la seconde Rencontre avec les confréries québécoises avec le public lors d'un repas prévu le 2 mai à Châtel-Guyon. D'autres projets sont actuellement en cours de montage.

Trois adhérents de l'association ont reçu un diplôme de reconnaissance pour services rendus à l'association.

**Pratique.** Adhésion et informations :  
[Auvergne-quebec@orange.fr](mailto:Auvergne-quebec@orange.fr) ou  
[www.auvergnequebecjimdo.com](http://www.auvergnequebecjimdo.com).  
Tél. 04.73.86.18.65.





**Danielle BODEVEIX**  
tenait à jour le  
fichier d'entrée  
MERCI Danielle



**La Conférencière**

### **Estelle Lecat Rudel :diététicienne et nutritionniste** **Bien manger : plaisir et équilibre**

Manger : parler aux autres, se nourrir, l'homme est un omnivore social et gourmand ;  
Cuisiner :c'est un art : fait rêver , rassembler , créer un lien, c'est une valeur éducative et naturelle, Cuisiner et santé :ne sont pas des liaisons dangereuses mais à préserver

**Joindre le plaisir et l'équilibre** : concerne tous les sens :vue , odorat , toucher .... Il est essentiel de faire de notre repas un moment privilégié, manger à sa faim : le gout et le

plaisir ne sont pas ennemis de l'équilibre alimentaire, manger ou apprendre à manger selon sa faim

**Nombre de repas** : 3 par jour : un rythme naturel, éviter les coups de pompe et le grignotage, respecter son rythme de faim et de satiété

**Ecouter son corps et respecter sa faim :émotions donnant l'envie de manger :** stress , joie ,gourmandise ,tristesse . **rassasiement** : la faim disparaît pendant le repas ; pour ressentir la satiété : manger dans le calme lentement , pendant au minimum une demie heure ; manger devant la télévision n' est pas recommandé car on ne contrôle pas son alimentation

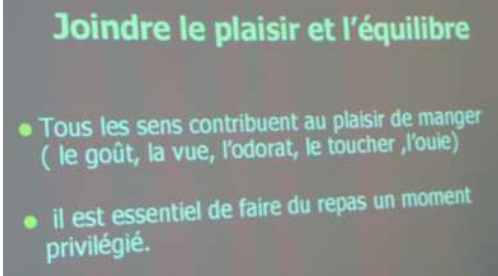
**Important de cuisiner soi même** afin de :mieux gérer son budget et de mieux varier son alimentation, manger en adaptant à ses besoins les quantités de sel , sucre ,matières grasses

#### **A chacun son équilibre selon les tranches d' âge :**

**De 3 à 12 ans** :manger les mêmes choses que les adultes mais en plus petites quantités ; éducation du gout ; et face aux refus proposer à plusieurs reprises le plat inconnu

**Adolescents** : croissance rapide et renforcement du squelette d' ou quantités plus importantes de féculents , de laitage , de fromage

**Adultes** : varier et diversifier l'alimentation ; rester actif physiquement :au minimum une demie heure de marche par jour, éviter la prise de poids



**Séniors** :ne doivent pas consommer moins de viande mais plus de calcium, pour stimuler l'appétit : donner du gout à l'alimentation herbes , condiments, Bouger :toutes les occasions sont bonnes : escalier, vélo ,marche ,jeu en plein air ... Bien gérer son poids :adapter ses portions ; éviter de manger sans faim, si besoin aide par son médecin ou un diététicien

**Grands principes diététiques** :éviter les différentes catégories d'aliments, diminuer les graisses, consommer des féculents, des sucres lents, limiter la consommation d' alcool, les graisses (lipides) :réduire les graisses d' assaisonnement :huile , beurre, limiter la quantité et la fréquence des aliments riches en graisses : viandes rouges , charcuteries, pâtisseries ,viennoiseries ,fritures ... les sucres : apportés par les féculents ,le pain , les fruits, penser à chaque repas :au pain complet ou type 80, aux céréales ou légumes secs, manger des féculents le soir surtout pour les séniors, éviter les excès de sucreries en dehors des repas, l'alcool : pas plus de 2 verres de vin par jour, les boissons alcoolisées apportent beaucoup de calories

**Repas équilibré** : 1 plat protidique (1 fois par jour) : viande , poisson 1 fruit ou légume cru ou cuit, 1 féculent, 1 produit laitier, Eau

**Bon départ pour le petit déjeuner** : boisson chaude, lait ou yaourt, 2 tartines de beurre ou confiture Ou 1 bol de céréales, lait ou fromage blanc, 1 verre de jus de fruit ;

**Déjeuner ou dîner** : salade ,crudités et vinaigrette, (poulet rôti), pommes de terre au four, 1 laitage ou fromage, 1 poire, pain complet, 2 à 3 verres d'eau

Anne-Marie Chalier a fait un appel à celles qui souhaitent s'investir ;  
Nous avons noté Marie-Hélène Bailly, Françoise Walraet, Annie Orpeliere, Paulette Cherillat, Monique Labasse, Edith Montmory, Marie-Claude Caminada, Anne-Marie Etellin, Sylvie Quinty-Morange, Michelle Morellon, Michelle Rives, Danielle Philippon, Martine Monestier, Jocelyne Melin pour l'instant **Merci à Elles**



## Comité Aveyron Midi-Pyrénées



Janvier, nous étions à la gâlette des reines, un après-midi très convivial où chacune a formulé ses attentes et pas des moindres, compte tenu de la diversité de notre groupe.

La nouvelle, femme de Préfet honoraire, Cantatrice Lyrique

En Février une conférence sur la publiphobie.

Sur la nutrition on va s'en occuper; malgré une connaissance on a abandonné le Professeur JOYEUX, toujours dans le monde entier!!! On aura une nutritionniste renommée de RODEZ, peut



## Comité Côte d'Azur



La mascotte



Notre réunion du mardi 10 février a porté sur le thème " la nutrition ", sujet très vaste...

La nutrition regroupe plusieurs préoccupations, tout d'abord LA SANTE, pour les chinois ainsi que pour l'ayurvéda est la base fondamentale de la médication que l'on adapte à ses besoins de santé (certains ne devraient pas manger trop de protéines, d'autres le contraire....en fonction de sa typologie Ying yang par exemple équilibrant chaud-froid-humidité du corps, elle suit le rythme des saisons et est en symbiose avec ce que produit la NATURE Ce qui induit quelques difficultés d'adaptation pour les migrants dont le corps est façonné ou pas à d'autres climats et surtout à d'autres habitudes

Nous allons développer lors de la prochaine réunion les conditions dans lesquelles sont pris les repas, mode de vie " La production " paysanne " La production industrielle et transport Et pour regrouper avec un ancien thème, la nutrition et l'eau , indissociables



**Préparation de  
Nos 15 ans à  
Clermont-Ferrand  
Ville Fondatrice 17/18/19  
Septembre 2015**