

Alternatives to Hysteria

A Guide for Sudbury Women in Crisis

free copy



Table Of Contents

Introduction	1
The Survey	2
Your Rights as a Patient	3
Shopping For a Lawyer	3
Birth Control	3
Abortion	5
Pregnancy and Childbirth	5
Adoption	7
Common Female Problems	7
Veneral Disease	8
Childcare	9
On The Job	9
How To Organize a Union	9
Financial Crisis	10
Tenancy	11
Rent-Geared-To-Income Housing	11
Marriage, Separation and Divorce	12
Death In The Family	13
Emotional Crisis	14
Mental Illness	14
Violence in the Home	15
Alcoholism	15
Drug Addiction	16
Lesbianism	16
Juveniles (If You Are Under 18)	16
Rape	17
Further Reading	18

Introduction

This handbook is meant to be what its title implies: an alternative to hysteria.

We believe that women are entitled to better lives than they presently lead. That they should be able to choose when and how they shall bear their children, and that they should be able to raise them in security, beauty and love. That they should have work that is meaningful and that provides a wage adequate to live in comfort. That their food and shelter should be inexpensive enough to allow some choice, and comfortable enough to give health. That their relationships with men should be pleasurable, free of concern or inequality and free of the fear of disease or pain.

It doesn't take any imagination to realize that most women's lives are nowhere near this. That the usual life of a Sudbury woman is full of drudgery, humiliation and ill health. The results from our survey make this abundantly clear.

In most cases the services in the City are inadequate to meet women's needs. It is not generally their fault, but is a result of a lack of funds, and a lack of imaginative direction. In a society that is premised upon profit, greed and competitiveness, these agencies struggle to patch the gaping holes overflowing with anxiety, alcoholism, disease, malnutrition, violence and poverty.

Only when organized can the people themselves repossess the wealth and goods they have created with their work, and turn them to their proper uses. To do this, people need survival skills. To provide some of these survival skills for women, is what this handbook attempts to do.

This handbook has been written collectively by a group of Sudbury women. We call ourselves Women Helping Women, (Box 121, Station B, Sudbury.) It is based upon the information we have accumulated through living, as women, in this city. We do not pretend that it is exhaustive or complete. It is very much biased by our collective prejudices and experiences.

We hope you will find it useful. We did.

THE SURVEY

In July and August of 1977, we undertook a survey of Sudbury women to determine the quality of their lives. Letters were sent to 500 women chosen at random from the voters list, requesting permission to conduct an interview with them. 93 interviews were completed and compiled.

The women interviewed in the sample ranged in age from 16 to 69. Their average age was 32.3. For every 10 women, 6 were married, and one was presently separated or divorced. 7 in 10 had children. English was the mother tongue for 62.4% of the women, and 45.1% were Roman Catholic. 11.8% of the women said they had no religion.

Economic Situation

Of the married women, 29.3% said their husband's income was over \$18,000; 13.8% said it was under \$12,000, and 39.7% said it was between 12,000 and 18,000. 17.2% said they didn't know what he made.

3 in 10 of the women interviewed had less than high school education, but 5 in 10 had some form of education or training outside high school: from Manpower retraining programs to university degrees.

69.9% of the women worked outside the home. Of these 30.8% worked less than 20 hours a week, 58.5% worked 21 to 40 hours a week, and 6.2% worked more than 40. 3.5% said their hours varied too much to answer.

Women's wages were much less than men's. 3 out of every 10 women in our sample worked more than 35 hours a week and earned less than \$10,000 a year. 63.6% of the working women earned less than \$7,000 and 80% earned less than \$10,000.

One quarter of the women had received unemployment insurance in the last five years and 3.2% had received either welfare or mother's allowance.

Nervous Tension

Of the sample, 2 out of 5 women had taken tranquilizers at one time or another, and 1 in 5 said they had had a severe emotional crisis or nervous breakdown. Of these latter, 55% sought professional help, and 25% had been hospitalized.

Health

41.7% of the women had been hospitalized in the last five years for reasons other than childbirth. Of these 8% were for hysterectomies. 39% of the women who had been hospitalized, were admitted through emergency.

60.2% suffered from menstrual cramping, and another 17.2% had menopausal symptoms.

A whopping 64.5% of the women had had vaginal infections of one kind or another, but only 56.7% of these knew what kind it was. In only 71.7% of the cases had the doctor taken a swab to diagnose it. That these infections were often contagious can be seen in that 13.3% of the women were also given medication for their sexual partner. However, we had no cases of gonorrhea or syphilis in the sample.

Contraception

The most commonly used birth control method was the Pill. In the question "Which birth control methods have you used?", 62.3% replied yes to the Pill, 16.1% the IUD, 20.4% Foam, 11.8% the diaphragm. Over 8% of the women interviewed said that their husbands had had vasectomies.

At the present time, 39.9% were using no method of birth control, 36.5% were using the Pill, 12.9% were sterilized or their partner was sterilized, 4.3% used rhythm and 6.4% used other methods.

Pill users reported the following side effects: 41.4% water retention, 50% weight gain, 22.4% varicose veins, 43.1% headaches, 36.2% depression, 32.8% vaginal infections, and 10.3% urinary infections, 48.3% reported having more than one side effect.

Unwanted Pregnancy

1 in 5 women in the sample reported that they had had an unwanted pregnancy. Of these 39.1% terminated the pregnancy, and 4.4% gave the baby up for adoption. 65% of the women with unwanted pregnancies had sought counselling, most from their doctors.

We asked two questions to determine the women's attitude to abortion. "Do you believe that abortion is taking a human life?" 45.2% of the women replied "yes", 41.9% "no", and 12.9% were undecided. "Do you believe that a woman should have the legal right to choose whether or not to continue the pregnancy?" 73.0% replied "yes"; 18.3% replied "no" and 7.3% were undecided.

Of the abortions, the majority were done in Buffalo. None were done in Sudbury.

Family Relations

15% of the women had been separated from their husbands and half of these were the ones that moved out. Most moved in with friends or relatives.

Family arguments were largely verbal, but in 34.3% of the families this took the form of sarcasm. In 12.8% of the families, they took the form of physical fighting. In 41% of these families, someone had been injured. In 58% of the families the violence was directed against the children.

17.3% of the women said that a member of their family had a serious drinking problem, and 4.3% said that someone had a serious drug problem. More than 60% of these persons had sought some kind of professional help.

Rape

We asked two questions to determine the frequency of sexual assault on women in Sudbury: "Have you ever been physically forced or intimidated into sexual activities you did not want?" 23.6% replied "yes". "Did you consider this to be rape?" 12.8% replied "yes".

Of the women answering "yes" to question 2, the following information was obtained. The assaulter was a relative (30%), a friend (25%) or a sexual partner (17%). There was also one instance each where the assaulter was an employer, an acquaintance or a stranger.

One half the rapes took place in a home of someone other than the victim, and one quarter took place in the victim's own home.

The rapes took place when the victim was at a party, babysitting, doing her housework, in a public building, at work. There were no dark alleys.

In 25% of the cases the women was injured. In only one case was the rape reported to the police.

PATIENTS' RIGHTS

1. You have the right to complete information and to have an explanation of your condition, treatment and chances (if any) in layman's terms. You also have the right to an interpreter, if needed.
2. You have the right to know by name the physician responsible for your care, and the right to obtain a second opinion from another doctor, or from healers who use entirely different principles.
3. You have the right to refuse consent to treatment, and your consent is valid only if it is voluntary and informed. You can modify or refuse to sign all-inclusive consent forms.
4. You have the right to privacy. Your records and any information about your case can only be released to another person with your consent.
5. You have the right to be treated in emergencies by a hospital and by a doctor, unless he is assured that treatment can and will be given by others.
6. You have the right to leave the hospital or doctor's office whenever you decide to. (An exception is if you have been civilly committed to a mental institution).
7. You have right to courtesy, dignity and continuity of care, and to good quality, humane care.
8. You have the right to change doctor(s) at any time.

To Complain:

1. Complain to the individual who is violating your rights
2. For complaints against doctors: write:
Dr. D.N. Aitken, Registrar
Ontario College of Physicians and Surgeons
64 Prince Arthur Avenue
Toronto, M5R 1B4
1-416-961-1711
3. For Complaints against hospitals, write:
Canadian Hospital Association
25 Imperial Street
Toronto, M5P 1C1
1-416-923-9629
4. For additional help and advice:
Patients' Rights Association
40 Homewood Avenue, Suite 315
Toronto, M4Y 2K2

We would strongly advise anyone who feels they are in serious need of good medical attention, and are not receiving it in Sudbury, to seek a second opinion from the Lockwood Clinic in Toronto. They set aside three days a week solely for Sudbury patients. Their address is 300 Bloor East. Their telephone number is 416-921-2121. It is your right to seek this attention. If their diagnosis of your problem is substantially different than your own physician's, tell him.

LAWYER SHOPPING

A large number of problems that women run into are legal, and require the assistance of a lawyer. In Ontario, legal aid will cover the costs, or a portion of the costs, if you do not have an adequate income yourself. You can either obtain a legal aid certificate first and then seek a

lawyer, or you can see a lawyer and he will arrange your certificate. In Sudbury, Legal Aid is located at 69 Elm Street West, telephone 673-8182. If you bring proof of income and liabilities with you, the arrangements can often be made in one day.

Lawyer's fees are often quite high. Included in his fee are all the lawyer's expenses including office rent, secretarial salaries and so on. There is a tariff or guideline set by the local Bar Association. If you feel you have been overcharged, you can arrange to have an officer of the Court called a "taxing officer" review the account. Call 674-3151. If you have a serious complaint about a lawyer, you can contact the Law Society of Upper Canada, Osgoode Hall, Toronto. This is the licencing body for lawyers.

It is your right to choose a lawyer with whom you are comfortable. You can change lawyers if you are not satisfied, although this may become an expensive proposition. There is a Canadian Women and the Law Association which can provide help and advice. They have an office in Ottawa at 1-613-238-3832. There are some competent women lawyers in town who deal in family law. Their names can be obtained from the court house, call 674-3151.

BIRTH CONTROL

The question of birth control concerns most women. There are many forms of birth control available, many of them hazardous to your health, and some awkward to use. It should be a responsibility that is shared with your sexual partner.

The first step in choosing a form of birth control is a complete medical checkup.

The following is an outline of the various methods of birth control.

The Pill

It is the most commonly prescribed method in Sudbury. Each pill, taken daily for twenty-one days, contains combinations of synthetic hormones which affect your level of progesterone and estrogen so as to prevent the full development of the egg in the ovary. There are other kinds available which change the uterine lining and the cervical mucus, so as to prevent the implantation of the egg. The benefits of the pill are obvious.

However, it is important to realise that the side-effects of the pill can be very serious and even deadly. Most side-effects are similar to those of early pregnancy (see box), and can sometimes be off-set by following the dietary precautions outlined in the chapter on pregnancy.

You should not take the pill, if you have poor blood circulation or clotting, varicose veins, hepatitis or liver disease, cancer, cystic fibrosis, sickle cell anemia, undiagnosed abnormal genital bleeding, high blood pressure. Do not breast-feed and take the pill, as it will injure the baby.

The Interuterine Device (IUD)

It is a small plastic object of different shapes and sizes, placed in the uterus by a doctor. A string hangs out of the cervix, so that you can check its placement. It has a failure rate of 6 pregnancies per 100 women years (about equivalent to the condom). The IUD works by causing a state of irritation in the uterus that prevents the fertilized egg from implanting; in effect, inducing a miscarriage. IUD's containing copper also interfere with the passage of sperm by releasing small amounts of copper in the uterus.

The major advantage of the IUD is that once it is in place, you don't have to think about it any more. Disadvantages are: expulsion (about 20% in the first three months), perforation of the uterus if it is inserted improperly, heavy cramping and bleeding during menstruation, increased risk of infection.

You should not use an IUD if you have the following conditions: pregnancy, endometriosis, VD, any vaginal, cervical or uterine infection, a tiny uterus, large fibroids, menstrual problems, cardiac disease, anemia or sickle cell disease. If you have never had children, it will be much more difficult to insert the IUD.

The Diaphragm

A cup-shaped device made of soft rubber, which, when inserted high in the vagina, acts as a barrier to sperm. If used with spermicidal creams or jellies, which can be purchased without prescription, it is a very effective method of birth control.

The diaphragm is fitted by a doctor, and he/she will help you learn how to insert it correctly. It should be inserted, with cream or jelly, no more than 2 hours before intercourse, and left in for 6 to 8 hours afterwards, to give the sperm a chance to die. The diaphragm must be cleaned after use: washed with mild soap and water, rinsed and dried carefully.

If fitted properly, the diaphragm should not be uncomfortable for you or your partner. If your uterus tips forward or backward, there are special arching coil or flat diaphragms for you. There are no side-effects, except for those women who are allergic to the creams and jellies.

The Condom

This is a thin rubber sheath about seven inches long, open at one end, which fits over the man's erect penis and traps the sperm when he ejaculates. They are purchased without prescription at any drug store. There are many different varieties. The most comfortable to use is a lubricated condom made from lamb membrane. Most others are made from rubber. If the condom you are using is not lubricated, use a spermicidal cream or jelly or a sterile vaginal jelly for easier insertion. Do not use Vaseline or handcreams, as many of them cause the condom to deteriorate.

It is important to realize that the tiny drop of liquid secreted from a man's penis as it is becoming erect also contains sperm. The man should withdraw his penis while it is still erect, or the condom may slip off.

An added advantage of the condom is that it provides protection against VD.

Foam-Aerosol Spermicide

It is available without prescription in any drug store. It is applied with an applicator. It acts in two ways: it contains a chemical which kills sperm, and it acts as a barrier to sperm in the vagina.

It is not very effective used alone. To be at all effective, you should use two applicators full, and aim for the very back of your vagina. You must add more each time you have intercourse, regardless of the time interval.

Some women find that it irritates their genitals. If this happens with one brand, try another.

Foam is also effective in decreasing your susceptibility to VD.

The Rhythm Methods

There are a number of rhythm methods and they can be effective if you adhere to them rigidly, and if you have a regular menstrual cycle. The basic principle is that your fertile period in any cycle is actually only about one week. There are three basic methods:

1. Ovulation, or Billings Method. This method is described in detail in Billings, Evelyn and John: **Atlas of the Ovulation Method**, from the Liturgical Press. This method helps you study the state of your cervical mucus or vaginal discharge in order to know when you are ovulating.

2. The Temperature Method. Your body's basic temperature decreases when you ovulate and rises just before your period. This is caused by the ovary secreting progesterone. If you chart these changes for a number of months you will be able to predict your own cycle.

3. The Symptothermic Method. This is a combination of the other two with a rhythm method calendar.

All the rhythm methods require a great deal of understanding and cooperation between the sexual partners, and strict discipline about the "unsafe days". More information about them can be found in **Our Bodies, Our Selves**.

The Morning After Pill

The drug used is a strong dose of diethylstilbestrol (DES), which has been known to cause cervical and vaginal cancer in offspring as young as 8 years old. If you do take the morning after pill under the direction of a doctor, be prepared for a few days of severe nausea, headaches and menstrual irregularities. If you react with blurring vision, severe leg or chest pains, or shortness of breath, get to a hospital immediately.

Ovral

This is a form of "morning after pill". One pill is taken in the morning and one at night for 3 days. This causes the uterus to shed its lining. The immediate side effects are similar to those of DES, and you should be very cautious.

Non-Methods

The following are not effective:

1. Douching: sperm swim too fast to be washed out. In fact, you may wash them into the cervix.
2. Vaginal suppositories. They do not distribute themselves evenly in the vagina, and are not powerful enough. Some are not meant for birth control.
3. Withdrawal. Some fluid containing live sperm may come out before the actual ejaculation, and it puts too much strain on the couple to be certain that the man will "withdraw" in time.
4. Astrological birth control. The period of abstinence is linked to the time and date of your birth. If used in conjunction with other rhythm methods, it is as effective as the other rhythm method employed.

Out of 58 women who had taken the Pill, the following had side effects:	
Water retention	24
Weight gain	29
Varicose veins	13
Headaches	25
Depression	21
Nausea	12
Cysts	5
Swollen breasts	18
Changed Sexual interest	12
Urinary Problems	6
Vaginal Infections	19
Cervical Infection	6
Increased Hair growth	9
Decreased Menstrual Flow	42
Breakthrough Bleeding	13
Pigmentation	5
Other	5

28 had more than one side effect.

ABORTION

It is extremely important to detect the pregnancy early. Pregnancy is dated from the FIRST DAY OF YOUR LAST MENSTRUAL PERIOD (LMP), not from the date of conception. It is difficult and expensive to have an abortion if you are more than 12 weeks pregnant.

The law of Canada permits hospitals to establish Therapeutic Abortion Committees of no less than three doctors, one of whom must be a psychiatrist, to review applications of women for abortions. Different hospitals have different standards, but most hospitals do not have a committee. If you have an abortion in Ontario, OHIP will pay \$67.50 for the doctor and all hospital costs. If you are under 16, you will need parental consent.

In Sudbury, the only hospital with a Therapeutic Abortion Committee is the Memorial Hospital. Your case must be taken to the committee by a local doctor (usually a gynecologist). The record of the Memorial Hospital is pretty dismal however.

If you want to have an abortion

1. Determine whether or not you are pregnant. If you have symptoms of vaginitis or other infection, begin treatment for it immediately. Failure to do so may result in a Pelvic Inflammation after the abortion.

2. Get a referral to a gynecologist in Sudbury and ask him to take your case to the Therapeutic Abortion Committee at the Memorial Hospital.

He may refuse, so leave yourself enough time to try alternatives 2, 3, or 4. It is very important that women try to get an abortion in Sudbury if we wish it to be more available here. The cost will only be \$25 to \$35 above OHIP.

2. Contact ACCRA at 566-8497. This is and has been the only abortion referral service in Sudbury for 7 years. Their fee varies depending on each case, although the maximum is \$50. ACCRA has applied for funding in the past, but has been unsuccessful.

Women who are concerned about the lack of free referral service in Sudbury should send letters to "Ministry of Health and Welfare, Queen's Park, Toronto". ACCRA had 342 clients in 1976, of which 321 were abortion referrals.

Or, alternatively,
3. Contact the Women's Liberation Abortion Referral Centre in Toronto, 2828 Bathurst Street, Telephone 1-416-789-4541. The services of this clinic are free, as they are supported by permanent funding under the Ministry of Health in Ontario.

- If you go through them, the procedures are:
- a) call them and they will make an appointment for you in Toronto, to see a gynecologist
 - b) when you go, the gynecologist will examine you and present your case to a hospital committee,
 - c) if you are in a hurry because you are close to 12 weeks or for other reasons, you should make arrangements to stay in Toronto, and you can have the abortion within 3 days of the examination.
 - d) the doctor's fee will be anywhere from \$100 to \$150 for the operation. OHIP will later reimburse you \$67.50. Any hospital stay will be covered by OHIP, although the operation is usually done on an outpatient basis. The procedure is vacuum aspiration with a local anaesthetic.
 - e) If you cannot take 3 days for the abortion, or if the two

doctors with whom the Women's Liberations Referral Centre deals are on holidays, you will be referred to Buffalo to either Dr. Paul Davis or the Erie Medical Centre. Cost is \$160 at Erie and \$190 at Dr. Davis. Both of these are clinics established especially for the purpose. If you go to Buffalo, you will have transportation and overnight accommodation costs, and OHIP will not pay anything.

4. If you have no OHIP, the Toronto General is the least expensive outside of Sudbury. It takes two weeks to arrange and they do not give a local anaesthetic. They only take patients who are less than 9 weeks pregnant. To arrange this, you call 1-416-595-3600, extension 8 after 10:30 a.m. and you are given an appointment for the same day the following week. On that day, you go down and are examined, and then you must return for following week for the operation. It costs \$70. (plus transportation and accommodation).

If you are over 12 weeks pregnant

It is much more difficult and expensive to have an abortion. At this point most doctors insist on waiting until you are 16 weeks pregnant to undertake the operation. The methods used are an injection of saline or prostaglandin into the amniotic waters surrounding the fetus. This kills the fetus and induces labour, and you, in effect, miscarry the fetus. It is much more trying and emotionally exhausting.

It can be arranged at a Toronto hospital by either ACCRA or the Women's Liberation Abortion Referral Service. The cost will be over \$150, depending on the doctor. If you have no OHIP, the hospital bill might be as high as \$1000.

If you are over 20 weeks pregnant

You cannot have a legal abortion in Ontario. Women's Liberation Abortion Referral or ACCRA can arrange for a referral to Hampstead Hospital in New York State. The procedure will cost \$550 and transportation will be around \$200.

After the abortion

You must get a checkup with a physician 6 weeks after the abortion. The Sudbury and District Health Unit will give you this checkup if you have no OHIP or do not wish to see your family doctor.

PREGNANCY AND CHILD BIRTH

If you think you might be pregnant, be sure as soon as possible. Pregnancy tests are available from your family doctor, or from any drug store for about \$6.00. The test can detect pregnancy from about three weeks after conception. See your doctor and get a complete physical checkup as soon as possible: good prenatal care can avoid complications in pregnancy.

Some of the symptoms of pregnancy are: a missed period, swelling and tenderness of the breasts, increased vaginal secretions and urination, nausea and fatigue.

If you are pregnant, choose a doctor who will listen to you, answer your questions and discuss such things as diet, natural childbirth, breast feeding and rooming-in, sexual relations during pregnancy. We have found that there are no doctors like this in Sudbury. It often helps to write down a list of things you want to ask about before each visit to the doctor. Ask friends and nurses you know for their recommendations.

Throughout the pregnancy, you should avoid taking any drugs unless absolutely necessary. Any drug, including alcohol and tobacco, crosses the placenta to the fetus. X-rays can also be harmful in the early months.

Do not drink. It has recently been established that even small amounts of alcohol can seriously retard your baby.

You should also try to be as well informed about the pregnancy as possible. There are a number of excellent books on the subject, and there are also films available at the Public Library.

Proper diet during pregnancy is essential and can help prevent complications. Most doctors know very little about nutrition, and are more concerned about how much weight you gain than about how well you are nourished. Everyday, you should eat milk or cheese, fresh vegetables, both green and yellow, especially the leafy greens, whole grain breads and cereals, fruit and meat, fish or vegetable proteins such as beans, soybeans, nuts and grains. You should take cod liver oil. There is evidence that the nausea of early pregnancy is caused by lack of Vitamin B-6, which is found in brown rice, whole wheat, bananas, sunflower seeds and peanuts. Brewers yeast is an excellent source of B vitamins. Raspberry leaf tea has been used for thousands of years as a daily tonic to alleviate nausea and prevent miscarriage. It contains vitamins A, B, C and E and calcium, phosphorous and iron. The Canada Food Guide, available from the Sudbury and District Health Unit (522-9200), is a good source of information for diet. Drinking at least 6 to 8 glasses of water a day will aid digestion and circulation and help prevent bladder infections.

It is important to know some of the complications of pregnancy.

Ectopic pregnancy occurs when the fertilized egg implants outside the uterus, usually in the Fallopian tube. As the fetus grows, it gets too large and causes the tube to rupture. Symptoms are: severe pain in the lower abdomen, fainting and pain in the shoulders. There may or may not be bleeding from the vagina. You may go into shock. **Get a doctor or go to the Emergency Ward immediately.** You will need surgery to stop the internal bleeding.

Toxemia is a toxic condition of the body characterized by water retention, swelling, high blood pressure and protein in the urine. In severe cases it can cause death or retardation in the baby and coma or convulsions in the mother. It is usually caused by poor nutrition: particularly lack of protein or the B vitamins, particularly B6. Most doctors prescribe diuretics (water pills) for this condition. They can make toxemia worse, by washing away the vitamins and minerals which prevent the condition. If you have any of these symptoms, you should immediately improve your diet. Try to drink brewers yeast and orange juice if at all possible. It tastes terrible, but may save your baby.

Miscarriage is very common, especially in the first three months. Doctors do not often discuss this with patients before the fact, because they do not wish to frighten them. Most miscarriages are the body's way of terminating a pregnancy when there is something wrong with the fetus or the mother. Symptoms are pain and bleeding. If you have these symptoms, rest in bed and call the doctor. One miscarriage does not usually mean you will have any trouble with subsequent pregnancies.

The Sudbury and District Health Unit is the only place that provides prenatal classes. They teach exercise and relaxation to prepare for the birth, diet, breastfeeding, and include films and a tour of the maternity ward of the

hospital. The classes last about six weeks, and you cannot attend before the sixth month of your pregnancy. There are no classes in Sudbury on the Lamaze or Grantly-Dick Read methods of natural childbirth, but there are excellent books available.

If you are an unwed mother or are going through the pregnancy under other difficult circumstances, Birthright (673-7200) can provide emotional support and information. It is dedicated to preventing abortions. They can arrange for you to stay at a home in Toronto, or with a family here during your pregnancy, and will give you information about adoption if you wish.

Most doctors recommend that you do not have sexual relations six weeks before the delivery or six weeks after. Some feel it is OK any time before the birth. Under certain circumstances, intercourse can be dangerous to the fetus, as the contractions of the uterus during orgasm are similar to those of labour, and might cause labour contractions to begin. Discuss this with your doctor.

The trend today is toward more natural births, with drugs used only when necessary. However, this depends a lot on your doctor, and many give tranquilizers and anaesthetics routinely to women in labour. All drugs used during labour can effect the baby, by depressing the baby's responses, especially his breathing. If you are prepared for childbirth through prenatal classes or reading, you should not need medication.

The induction of labour by artificial means is frequently done for the doctor's convenience. It is your right to say "no" if you feel this is what is happening.

If at any time during your pregnancy or delivery you are not confident in the doctor's judgment, it is your right to request a second opinion. Do so, it may be your life or the baby's life at stake.

Both Memorial and the Sudbury General Hospitals allow the father to be present in the delivery room. General has 24 hour rooming-in; Memorial has it during the day.

Breast-feeding is encouraged much more than it was, but often the advice you receive hinders instead of helps, and the hospitals may make it difficult by not giving you the baby when it cries, or by giving it glucose between feedings. A baby's way to stimulate milk production is by sucking more frequently.

There are many advantages to breast-feeding: it's natural, the best possible food, it supplies anti-bodies, it's convenient. The colostrum present before the milk comes in is very rich in vitamins and anti-bodies. If you put the baby to breast immediately after delivery, the sucking stimulates the contraction of the uterus. If you want to breast feed, we suggest you contact the La Leche League. This is an organization dedicated to helping women breast-feed. They meet every first Tuesday and third Wednesday of the month at a member's house. They are on call 24 hours a day at 858-1786, 522-5508, and 855-4987.

In Ontario, home births are illegal, and both you and the attending physician or midwife are liable to prosecution if anything happens to the baby or yourself.

Get to the hospital as soon as you are sure you are in labour. If you don't have a ride, the police will help you. If you feel you need an ambulance, call one. They will bill you later.

After you come home with the baby, you will receive a visit from the public health nurse. If at anytime, you have questions or problems with the new baby, you should feel free to discuss it with your doctor. We have found that many doctors are "too busy" to be easily available. In this case, the public health nurse is always ready to help. She will come and visit you, if you wish. (522-9200).

ADOPTION

If you are considering giving your baby up, there are two procedures for having the baby adopted: privately, or through the Children's Aid Society.

1. **Privately:** If you know someone who wishes to adopt the baby, you can make the arrangements through a lawyer. The fee will vary, so establish it before you begin. The adopting parents will know your identity, and there is always the chance that if they are not pleased with the arrangements, they might hassle you later.

2. **Children's Aid Society:** When you approach the C.A.S., they will discuss the matter with you in some depth. There are two methods by which they proceed. Either, (a) You sign a paper agreeing to place the child for adoption. You have 21 days afterwards to change your mind. If, however, the child does not find adoptive parents and you enquire later, you may have the child back, if you wish. If the child is adopted, that is the end of your contact with him. If the child's father is known and has had contact with the child, his consent will be required, unless a good reason can be shown why it should not be.

If you are under 18, you will be asked to discuss your rights with a lawyer to ensure that there is no pressure on you to proceed. A woman as young as 12 years of age can place a child for adoption without her parents' consent. (Conversely, she should be able to decide to keep her baby, but this is liable to be disputed in the courts).

Or, (b) The matter may proceed by your allowing the child to be made a "Crown Ward" in the Family Court, in the same way that the Children's Aid Society proceeds to take a child from an unfit mother. Once the child is a Crown Ward, it can be adopted without the further involvement of the mother. The C.A.S. proceeds to operate this way, as the decision is much more clearcut. You have thirty days to change your mind.

The Children's Aid Society makes an effort to have a complete social and medical history of the parent(s) who are giving the child up for adoption, so that it will be available to the child later. However, the name(s) of the original parents are confidential.

If you have had a baby who is to be adopted, you have the legal right to see him any time after the birth until he is adopted. This includes the time spent in hospital. If your doctor advises you not to see the baby, discuss it with the C.A.S. worker. Evidence seems to indicate that it is easier for you in the long run if you see the baby before he is adopted.

COMMON FEMALE PROBLEMS

Most women suffer from one "female" problem after another: vaginal infections, bladder infections, cramping, cysts, fibroids, menopause and so on. Even though these problems are so common, it is difficult to receive adequate medical attention for them. Most of us have found that doctors are usually too busy to do a proper diagnosis in the first place. Many do not take our symptoms seriously and treat us as neurotics instead of sick people. When we have bladder or vaginal infections that persist, we are sent to specialists that deal only with our genitals or only with our urinary systems, and so the infection travels back and forth. Often better nutrition or more exercise would help the problem, but the doctor is trained to treat disease, not to advise us on how to build

health. We would strongly advise any woman who can, to get a copy of **Our Bodies, Ourselves** by the Boston Women's Health Collective, published by Simon and Schuster, New York. It is the most complete outline of these problems and the solutions to them that you can find. Most of this section is abridged from that.

Menstruation

Menstruation begins anywhere between 9 and 17 years of age. Actual pain with menstruation is not normal, but most women experience a feeling of heaviness in the pelvic region, nervousness, bladder irritation and constipation. The discharge should be dark red composed of secretions from the vulva glands as well as blood from the uterine walls. It has a distinctive odour.

If you are suffering from severe cramping, you should see your doctor. Sometimes more protein or calcium in your diet will help. If you have a sedentary job, you probably need more exercise. Heating pads, (on your feet,) warm baths and Midol go a long way to relieve discomfort.

Yeast Infections

When your body gets run down from poor diet, tiredness or taking antibiotics and birth control pills, you become more susceptible to this disease. Under "normal" conditions the yeast-like fungus is present in your mouth, skin, vagina and large intestine. When your system is out of balance it flares up: the vagina secretes a cheesy textured discharge which smells like yeast and causes itching and redness of the labia walls.

You can largely control yeast infections yourself by the use of Aci-jel, a non-prescription cream which helps to maintain the proper PH balance in your vagina. Some women have reported remarkable results with yoghurt inserted in the vagina, as well as with painting the vagina, cervix and vulva with gentian violet. This is bright purple and it stains, but it works. Some women are allergic to gentian violet.

Cystitis

This is a common bacterial infection amongst women because, in women, the urinary opening and vaginal opening are so close, and also irritation of the urinary opening is common during intercourse.

The symptoms can develop suddenly: burning pain on urination, frequent urination, pain just above the pelvic bone. The urine may be cloudy or tinged with blood.

You should see a doctor. He will take a urine sample and have it tested for bacteria. You can relieve the symptoms and prevent the disease by: drinking lots of water (a glass everytime you urinate), avoiding coffee, tea, alcohol and spices, soaking in a hot tub, and increasing your vitamin C intake. The doctor will prescribe an antibiotic to clear up the condition. You should see some improvement within a couple of days. If you don't, go back to the doctor; some bacteria thrive on the drugs. Cystitis is sometimes very hard to get rid of.

Cervical Erosion

This is a sore which may appear on the cervix. It has been estimated that 95% of women of childbearing age have cervical erosion at some point. Some women have no symptoms, and the condition is discovered during an internal examination. The doctor does a Pap smear to be sure no cancer cells are present.

If it is not severe, it will probably be treated with a sulfa cream. If it is severe, the doctor may cauterize or freeze it. This involves burning or freezing the erosion with a chemical (such as silver nitrate sticks). The goal of this treatment is to allow normal cells to grow over the area. You should not have sexual intercourse for two weeks af-

ter this treatment.

If it is very severe, or suspicious, the doctor may prescribe "conization", the removal of a core of cervical tissue. It is done in the hospital.

Fibroids

One out of four or five women of childbearing age is likely to get fibroids. Most are benign and slow-growing. They result when the uterus just cannot continue to slough off the entire build-up of tissues with each menstruation.

In older women, they can get large enough to cause menstrual irregularities: excessive flow, or intermittent bleeding. If the woman is past childbearing age, there is rarely anything to worry about, as they will shrink with menopause. If they are very large, they can be removed by myectomy, a procedure which leaves the uterus intact. Some doctors want to do a hysterectomy for this. Make sure that this is necessary, as there is controversy over the issue. Get a second opinion.

Trichomoniasis

This is a one-celled parasite which is transmitted in intercourse but they will survive in any moist environment for a few hours.

Symptoms are a frothy white or yellow discharge with a foul odour which irritates the vagina and the vulva. A long term trich infection can damage the cell walls in the vagina and leave you more susceptible to cervical cancer.

Most doctors in Sudbury treat trich with Flagyl, a very expensive drug. **You should refuse to take this drug.** It is the trade name for metronidazole and it has caused gene mutations in standard test systems, birth defects in animals and cancer in rats and mice. Its safety is clearly questionable.

Trich usually clears up with the use of vaginal suppositories such as Floraquin, loose clothing, avoidance of tampons, and avoidance of vaginal sprays.

Herpes

This is a common viral disease which has reached epidemic proportions. It can be spread by sexual intercourse. It is closely related to the virus that causes cold sores. Venereal warts behave similarly.

It appears as painful sores that look like blisters or small lumps, inside the vagina, around the genitals or the anus. They can rupture to form open sores which are very painful. You may also have fever, enlarged glands and flu-like symptoms. It can also affect your throat. It can recur.

There is no known cure, as it is not bacterial. You can get local relief however with surface anaesthetics and oral pain-killers. Being in good condition and eating good food seem to do a lot to prevent recurrence. Using condoms for intercourse will prevent infecting your mate.

Crabs or Pubic Lice

These tiny creatures live in pubic hair. They cause severe itching and are transmitted by intercourse, infected sheets, clothing and so on. They are very common.

Treatment is by shampooing with Kwellada shampoo. Make sure you wash all bed linen and clothing in boiling, sudsy water to avoid reinfection. They can only live twenty-four hours away from the human body, but the eggs will live six days. Repeat the shampoo one week later, just to be sure that you have got them all. You can buy Kwellada without a prescription.

Menopause

This is the term used to designate the end of menstruation. Only about 25% of women have any symptoms other than just stopping bleeding. This 25% experience a

range of symptoms: hot flashes, headaches and insomnia. They are caused by the withdrawal of estrogen from your body. This also causes a change in skin tone, less secretions in the vagina, a smaller and less elastic vagina. You can get symptomatic relief for these problems with estrogen therapy, but you shouldn't need to take it for a prolonged period of time.

Much has been made of the psychological symptoms of menopause. Most frequently mentioned are fear, anxiety, depression and irritability. It is often assumed that this is a result of hormonal changes, but increasingly it seems that these are a result of our society's attitude toward aging in females. Having a meaningful job, financial security and a good image of oneself, seems to minimize the psychological problems of menopause. If you find you are suffering from the psychological symptoms of menopause, you might be wise to view them in the context of what you want to do with your life. It is certainly not too late to improve your education, seek a different job, or get involved in your community. You can get help with these problems at the Women's Centre at Cambrian College, 566-8101. There have also been women in other cities who formed discussion groups with other women in their age group to discuss their fears and needs. They have been very successful. You might consider doing this.

Books, **The Menopause Myth** by Sheldon H. Cherry, and **On Aging** by Simone de Beauvoir, provide a good basis for discussion. They are available through the Sudbury Public Library.

VENEREAL DISEASE

There are a number of types of VD; the most well known are gonorrhoea and syphilis.

Gonorrhoea is transmitted through sexual intercourse by a bacteria called gonococcus. The bacteria cannot survive long in the open air, so it can only be transmitted through physical contact such as vaginal or oral-genital sexual intercourse. The chances of a woman being infected in this way by another person are 50/50.

The symptoms of gonorrhoea in women are usually unrecognized in its early stages. In the beginnings there may be a yellow-green discharge from a vagina that is also irritated and itchy. Sometimes there may be a low back pain or abdominal pain. The urethra and the area around it can swell and there may be pain when urinating. These symptoms are not very severe, if they appear at all. If you remain untreated for 8 to 10 weeks, then bacteria rise into the uterus and spread to the Fallopian tubes. The tubes become blocked and swollen causing lower back pain, or abdominal pain.

It is difficult to get a proper diagnosis of gonorrhoea. It must be done with a cervical swab, not a vaginal swab. Most doctor's are reluctant to do this, for some reason. Force the issue.

Antibiotics are used to cure both initial and secondary stages of the disease. But it has to be the proper type of antibiotic to be useful, as some strains of VD are resistant to a broad spectrum of antibiotics. If gonorrhoea is left untreated it can sterilize you.

You can get treatment and diagnosis at the Sudbury and District Health Unit on Tuesdays and Fridays from 1:30 to 5:30.

Syphilis is transmitted during sexual intercourse. The first symptom may be an open sore or chancre which appears on the infected area at the mouth of genitals. It is usually a dull red lump about the size of a pea which breaks open and forms a scab. If untreated, it will disappear in 1 to 5 weeks, but the disease continues to spread.

Anywhere from 6 weeks to 6 months after the chancre, a rash may appear on your hands, feet, chest and/or back of your arms. The rash does not itch. You may also have flu-like symptoms and a sore throat. If medical attention is not sought at this stage, then the syphilis will spread to your digestive organs, liver, lungs, eyes and endocrine glands.

The disease is hard to detect in its latent stages, and a blood test must be done to confirm it, as well as a complete medical examination. Many women in Sudbury find that doctors refuse to test them for syphilis when they request it, probably out of fear of getting involved in a marital dispute. If this happens to you, go to the Sudbury and District Health Unit for a test. Do not be embarrassed; it happens all the time.

Treatment is with antibiotics. It is easily cured once detected. There is some indication that a major problem in getting treatment for VD is in finding doctors willing to do the proper tests for it. This seems to be a result of fear of being involved in a family dispute. It is playing with fire. If your doctor does this, report him to Dr. D.M. Aitken, Registrar, Ontario College of Physicians and Surgeons, 64 Prince Arthur Avenue, Toronto, M5R 1B4.

CHILDCARE

Most women in Sudbury depend upon relatives or neighbours to look after their children. But for many, this is not a satisfactory alternative. The following is an outline of where you can get help.

In an emergency:

Homemakers for emergency situations are provided on by the following:

The Little Sisters of the Assumption 674-6193;
Social Services Administration, District of Sudbury 675-2411;
Red Cross 674-0737;
Canadian Cancer Society 674-0123.

If you find yourself in hospital, and need to make arrangements for your children, contact the hospital social worker.

Daycare

There are seven daycare centres in the Sudbury area:
Cambrian College Day Care Centre 566-8101, ext. 259;
Cedar Park Day Nursery 566-0586;
Day Care Learning Centre (Val Caron) 969-8695;
East End Day Care Centre 566-5185;
Junior Citizens Day Care Centre 675-1059;
Laurentian Child and Family Centre/Centre Familial Laurentian 675-1151 ext. 518;
Garderie Francophone 674-4787.

There are usually waiting lists, and the costs vary up to \$11 a day. If you cannot afford this, there are subsidies available through the Regional Municipality of Sudbury. Contact 673-2171, ext. 310, and make an application.

Nursery Schools

There are a number of part-time nursery schools in the community. You can find out the name of the one nearest you from the Sudbury Board of Education 674-3171, or the Separate Schools of the District of Sudbury 673-5621.

At-Home Care

You can advertise in the paper, grocery store or laundromat. Be careful to ask for references and check them out.

You can also ask for an all day sitter through La Paix

674-8664, YWCA 674-2210, and Canada Manpower 674-2211.

If you cannot meet the costs of the sitter, contact welfare, 675-2411, they have a homemaker service for working mothers. They pay minimally, but will give assistance if you qualify.

ON THE JOB

If you have been treated unfairly:

1. If you have a union, go to your steward or representative: the union will represent you and launch a grievance if necessary.
2. If you do not have a union, you now know why you need one. Think about the possibilities of starting a union. Be discreet about your intentions — people have been fired for this activity, and although it is illegal to fire someone for union activity, it is usually disguised as something else: poor performance, staff cutbacks and so on. (See How to Organize a Union)
3. If you require immediate action from someone outside the workplace, contact the Department of Labour 566-3071. If you are not satisfied, see a lawyer. Remember you may qualify for legal aid.

If you have been discriminated against because of your sex:

1. Go to your union.
2. If they cannot help you, or there isn't one, call the Human Rights Commission: 566-3071 and find out your rights. If possible lodge a complaint through them.
3. The Ontario Ministry of Labour also has a Women's Bureau to inform you of your rights and take action on complaints. Their office is in Toronto: 400 University Avenue, 416-965-1537.
4. Backup support and information about rights on the job can also be obtained from the Women's Resource Centre at Cambrian 566-8101.

UNION ORGANIZING

1. Be discreet. Often the loudest complainers are the first to tell the boss.
2. Organize when you are off-duty: lunch breaks, after hours: you can be fired if it is found that you neglected your regular duties to organize.
3. Contact an established union. You can find out which is most appropriate to your work by contacting the Sudbury and District Labour Council 674-1223. The union or the council will be able to help you.
4. If you want to start your own union, talk to a lawyer: he will help you draft a constitution and ensure that the memberships are properly taken. Make sure you check certification requirements through the Department of Labour, they vary from unit to unit.
5. If you feel you have been fired for union activities, complain to the Labour Relations Board. If they believe you, you will be reinstated with back pay. LRB 416-965-4193, 400 University Avenue, Toronto.
6. Remember that your strength is in the unity of your members. Work hard to develop this: regular meetings, parties, honest information.

FINANCIAL CRISIS

A financial crisis is any situation where you find yourself with no income or no means of support, or where you find your income is falling drastically short of your needs. The following are a few suggestions for specific situations.

If you have just lost your job.

1. Apply immediately for Unemployment Insurance, if you have worked at least ten weeks. The waiting period for benefits begins with the date of application, so the sooner the better. If you have been fired or have quit without "just cause" (as they define it) you may have an 8 weeks waiting period for benefits. You will receive 75% of your salary up to a low maximum if you have dependents; 66% if you don't, for a maximum of 50 weeks. However, requirements are always changing, so obtain a copy of the Unemployment Insurance Act from the Public Library or the Queen's Printer, and know your rights.
2. Apply for temporary assistance for OHIP coverage at the OHIP office, 295 Bond Street 675-9111. Don't let it lapse.

If you are unemployed and do not qualify for UIC.

A. If the situation is short-term:

1) Apply for General Welfare at the municipal level. If you are married with children, your husband or mate has to be unemployable to qualify for welfare. If you are separated with children you qualify. If you are single, with no dependants, you may receive temporary assistance. To continue to receive assistance, you will have to prove yourself unemployable or disabled.

If you are separated or a single parent, welfare will "encourage" you to sue the father for support, or lay a charge of non-support against the father. It is questionable whether they can make you do this.

The head of the household must apply for welfare. If there is a man in the house, he is considered the head.

B. If the situation is long-term:

Apply for welfare at the municipal level, and also apply for Family Benefits at the Ministry of Community and Social Services, 127 Cedar Street, 674-3151. Their qualifications are similar to General Welfare, but they are more flexible in terms of allowed assets. Ordinarily you will have to be on welfare for 3 months before being accepted for Family Benefits.

The basis for entitlement under the General Welfare Assistance Act is very stringent. You can't have more than one month's worth of benefits in the bank when you apply, and you should not own a car. General Welfare is administered by the Sudbury Regional Social Services Administration Board in the Civic Square, 674-2511. You can apply in person or by telephone. There is always a followup home visit.

The Family Benefits Act is intended to provide longterm assistance. It is more flexible. It is commonly referred to as Mother's Allowance.

If you are disentitled or cut off from Welfare or Family Benefits

You can be cut off on hearsay alone. Someone can call in and report that you are receiving money or living with someone, and with only superficial investigation, your benefits can be discontinued. They are required to inform you by letter, but the letters are always late. If this happens, **launch an appeal** immediately. Once an appeal is

begun, the Act allows emergency funds to be paid to the claimant, at the discretion of the administrator. You can obtain appeal forms at the Welfare office. If you have difficulty, call your MPP, or a lawyer.

Copies of the General Welfare Assistance Act and Regulations and the Family Benefits Act and Regulations can be obtained from The Queen's Printer, 12th Floor, 77 Wellesley Street, Toronto. They are also in the reference section of the Public Library.

If you need emergency supplies, the Salvation Army can give you emergency supplies of food at the Citadel, 107 Lorne Street, 675-7972. You can obtain clothes and furniture from the Salvation Army and Catholic Charities: 24 Elgin, 182 Minto, 299 Willow.

If you have been injured at the workplace.

First, report the accident to your employer, and get medical treatment for the injury.

Report the accident to the Workmen's Compensation Board, no matter how insignificant the injury seems at the time. If you should have problems later from the injury, there will be a dispute as to the origin of the condition.

Workmen's Compensation benefits are 75% of your usual rate of pay to a maximum of \$216.50. They arrive every two weeks. If you have any problems in applying for or receiving your benefits, contact your MPP.

The Workmen's Compensation Board is located at 224 Elm Street West. Telephone 673-6701.

If the condition is not covered by WCB

Check with your union, or if no union, your employer, to see if you have sickness or disability insurance and apply for it immediately. If there is no insurance, the Unemployment Insurance Commission - 566-5730, has sickness and accident benefits. Apply for it immediately. The entitlement is a for a maximum of 12 weeks.

If you are disabled

The Disabled Person's Act provides assistance for those who are disabled permanently whether due to a congenital condition, injury or illness. Apply at 126 Cedar Street, 3rd floor, 674-3151. There will be a home visit and you will need medical evidence to support your claim.

If your application is turned down, you can appeal. Forms are obtainable from the Cedar Street office. Contact your MPP. Obtain medical evidence.

Under this act there are also retraining programs for the disabled so enquire about them when you apply.

If you have been contributing to the Canada Pension Plan over the years, you may qualify through them for a disability pension. Apply at 16 Lisgar Street, 4th floor, 674-7501. This is a long process, so see your MP to hurry it along.

If you are elderly

Apply for old age security. Most post offices carry forms.

If your income is below the maximum set by the province, you are eligible for the "Gains" scheme, after you apply for your pension. This is a provincially-run guaranteed income scheme.

There are also special pensioners' rates for theatres, buses and a number of other services. Don't hesitate to use them... you've earned it.

You will also be eligible for subsidized senior citizens housing. Call the Sudbury Housing Authority, 674-8323, for information.

If you need job retraining

Visit the Women's Centre at Cambrian College, 566-8101. They will help you plan appropriate retraining

programs. There are job readiness courses, basic life skills courses, academic upgrading, vocational retraining and on-the-job training to choose from, all sponsored by Canada Manpower.

You will receive an income while you take these courses, which is based on your dependents. It is about equivalent to welfare in amount.

The courses are no guarantee that you will get a job, but they do provide you with social contacts, experience for the work world, and a minimal income while you are there.

Canada Manpower Centre, City Centre, 100 Elm East, 675-2111.

If the problem is with debts

The New Sudbury Community Centre at 560-0430 offers excellent credit counselling free of charge. The Toronto Community Law Handbook is available at the Sudbury Public Library, and will also provide sound advice.

If someone harrasses you for money with a summons, see a lawyer. You probably qualify for legal aid. If the amount owed is less than \$1,000 it will be heard in small claims court, and you can appear without a lawyer. You can arrange payment terms through the court.

There are laws regulating the behaviour of finance companies and the like in the collection of accounts. A bailiff without a warrant is trespassing; a finance company calling you by telephone is harrassing you. These are against the law. If it happens, call the police.

If you are really in trouble, you can arrange to go personally bankrupt. Discuss this with a lawyer, or the New Sudbury Community Centre.

If you have a consumer complaint

Contact the Ministry of Consumer and Corporate Relations 675-8878, or your lawyer.

TENANCY

It is extremely important to realize that there are laws governing almost all aspects of housing. There are a variety of agencies that are responsible for providing advice and assistance to persons with housing problems. Use them. If you are not satisfied with the results, appeal where possible, talk to other people in the same situation, organize to change the situation if the laws cannot help you.

1. For information about proper notice, your rights under the Landlord-Tenant Act or evictions. There is a department at Civic Square headed by Thom Mowry which acts as a Landlord-Tenant Advisory Bureau. They have pamphlets available explaining your rights and obligations. It's free. Telephone 674-3141 for advice or information.

If you want to dispute a rent increase.

This is the responsibility of the Rent Review Board at 45 Elm Street East. Telephone 673-7173. Until December 31, 1978, rent increases may not exceed 6% except where specifically allowed by the Rent Review Officer. A landlord must give you 90 days notice of a 6% increase, and you can file to have this increase justified. You get a form to do so from the Rent Review Board. If a landlord wishes to increase your rent more than 6%, you will be able to attend the hearing. The landlord may not evict you for seeking your rights. If you yourself cannot attend the hearing, or do not wish to, someone can represent you there. The hearing is informal and is held in the Rent Review Office.

If you need repairs done, and the landlord refuses.

There are a number of alternatives. Firstly, there is a **minimum standards bylaw** in the regional municipality which spells out the basic standards for residential dwellings. It is available from the Community Renewal Office at Civic Square 674-2171, ext. 231. If your dwelling does not meet these standards, contact the office and they will send out an inspector. If he agrees that there is a problem, he will get in touch with the landlord and try to persuade him. If the landlord does not conform, he will issue an order giving the landlord a certain number of days to make the repair, or the region will take him to court.

Second, if the dwelling is in unsafe condition and is structurally unsound, you can call the Bylaw Enforcement officer 674-2171. They will inspect immediately, and advise the owner to remedy the situation. If he does not, the Region will do the repair, and charge it to the owner. This is only in very serious cases. You should be aware that you will probably have to vacate the premises while the repair is carried out. The city and the region do not have emergency housing.

Third, the **Medical Officer of Health** at the Sudbury and District Public Health Unit, 522-9200, is responsible for enforcing the Public Health Act and the Heating Bylaws. If the problem is with inadequate or unsafe plumbing or water supply, or with inadequate heating (copies of bylaws governing minimum heating requirements are available from Civic Square or the M.O.H.) or with rodents and bugs (like cockroaches and bedbugs), they have to help you. The inspector goes out on a complaint and if he agrees there is a problem, he will issue an order requiring the landlord to remedy the problem, within a certain time limit.

Fourth, the Fire Inspector is required under the Fire Marshall's Act to act on complaints about fire hazards, such as inadequate or unsafe wiring or heating systems. He will also inspect, and issue an order to the landlord to repair the condition. If he finds that it is dangerous to the occupants to remain in the dwelling, he can order it closed until the condition is rectified. Telephone 674-8160.

Fifth, if you have had an indication from any of these bodies that the repair is really necessary, and you are not satisfied with the speed of the results, **you can have the repair done yourself and deduct it from your rent.** There are risks inherent in this, however, as the landlord may dispute it in court, and can even have you evicted if the judge finds your action frivolous or unnecessary. If you do proceed this way: have an opinion from one of the other bodies above; get three estimates (where possible) from different companies and choose the cheapest; keep a written account of the steps you have taken, with dates, etc.

Sixth, you can also force these bodies to act if they refuse. If you feel you have a good chance, **see a lawyer** and get a "writ" ordering them to act. Hopefully, you will never have to go this far.

RENT-GEARED TO INCOME HOUSING

You are eligible for public housing if you have an income and are a resident for one year of the city where you apply. Only the City of Sudbury, Garson and Rayside-Balfour have family public housing in the Region.

If you have just separated, you will not be eligible unless you have proof of the custody of your children, and

the question of the property rights with your ex-husband is settled.

If you wish to apply, you should go to the office, the Sudbury Housing Authority at 96 Larch Street, 674-8323 and fill out an application. They will send you an application by mail, but if you make mistakes, it will mean delays. The application is reviewed by the Applications Clerk, and if you are eligible you will receive a home visit to determine your need for public housing. And then you go on the long waiting list. Your position on the waiting list is determined by a points system based on need. There is no appeal about this, and you cannot know where you are on the list.

If you move while on the waiting list, make sure you notify the Sudbury Housing Authority. They will then reassess your position.

Rent is calculated at 25% of the gross income of husband and wife. Whether this is determined yearly or monthly depends on the discretion of the Project Manager assigned to you. Your rent will not go up during the term of your lease, but it will be lowered if you have proof of income reduction. The only appeal is through the SHA manager, Mr. Gregor. However, if you are sure you are being treated unjustly, see a lawyer.

All other problems you will have in public housing are handled through the same channels as for other tenants. If you have a Tenants Association, try approaching them.

MARRIAGE

Family Law is in the process of change in Ontario. The following is accurate to March 1, 1978.

Getting married is a very serious business. There are certain things you should do to protect your own interests.

- 1) You should write your own marriage contract, specifying which property is to be yours and which is to be his, and how that shall be determined in the future. If you do not, you may find that everything belongs to him should you separate.
- 2) You should continue to maintain a separate bank account, and establish your own credit rating by making small loans and repaying them promptly.
- 3) There is nothing legally requiring you to take your husband's name, and more and more women keep their own. Consider it.
- 4) Because poverty is one of the most serious problems for married women, you should consider keeping some kind of work, even part-time, or educating yourself to stay in tune with the job market.
- 5) Never sign a legal document without consulting a lawyer.

Commonlaw relationships

- 1) The husband has no obligation to support the wife during or after the relationship. Neither will she inherit unless there is a will.
- 2) The commonlaw wife has certain rights under the Workman's Compensation Act and the Canada Pension Plan, provided there is no dependent widow. These can be obtained from the respective offices.
- 3) You should ensure that there is a formal contract drawn up about mutual property, and a will. This will leave you as protected yet freer than a legal wife. There are books available at the Public Library on how to write your own will.
- 4) You can have family OHIP coverage by writing a letter to OHIP at 295 Bond Street, Sudbury, giving them all the particulars.

- 5) You can register the children in the father's name at birth by filling out a special form at the City Clerk's office in the Civic Square.

Marital disputes

At some point in their lives together, all couples have disputes. Some of them are more serious than others. Sometimes we need outside help to get back together. For Catholics, there is Marriage Encounter and Service Familial 674-5456, 237 Bond Street. For others, there is Family Counselling through the School of Social Work at Laurentian University, 675-1151; the Family Court 674-3151; the New Sudbury Community Service Centre 560-0430; The Sudbury Algoma Sanitorium, 675-9291, and through different churches. If these alternatives do not appeal to you, you might try asking a friend that you both trust to act as a mediator, or chairman while you discuss the problem.

SEPARATION AND DIVORCE

There are basically three kinds of separation: you desert, your husband deserts, or mutual agreement. To be "in desertion", you must leave without cause and without consent of the other spouse, fully intending separation and severing all services, and put some physical space between you. To leave a house does not necessarily mean you are deserting, if the conduct of the other spouse drove you out. What constitutes just cause, varies with the judge who decides it, but it has to be "grave and weighty", unforgiven adultery, repeated beatings (one is not enough), non-support, deviant sexual behaviour.

If you leave, make sure you take any children with you. If you do not, you will be considered to have deserted them also. In cases where the wife deserts (without "just cause"), she forfeits her "dower rights", the third of the property she holds by the marriage itself, and it is much less likely that she will obtain support from the husband for herself (although the rights of the children will not be affected.)

If he deserts you, you are entitled to stay in the matrimonial home until he makes suitable arrangements for you, and you can immediately apply to the family court for support for you and the children. See a lawyer to do this. You will be entitled to legal aid. You should have no trouble getting welfare if you find yourself without income.

If the separation is by mutual agreement, try to draw up a written agreement about property, the children and so on, as your feelings might be less reconcilable later on. This should include the division of property, custody, support for yourself and the children, including questions like who will pay OHIP, dental bills etc.

Steps to follow:

A. If you are planning to leave, but don't have "just cause" in legal terms,

1. see a lawyer, and find out exactly what your rights are, and how you can ensure that you get at least a portion of the property, and the best possible arrangement for yourself.
2. find a place to live. Before you will be able to get welfare, you will have to have a permanent residence. Usually landlords want at least two months rent at the beginning. You may have to borrow this.

3. Accumulate some money. The law is the process of change, but you may find that any money you have is your husband's, even what you save out of the grocery money, unless you have earned money outside the marriage. Make sure you have receipts or evidence of those things that are your property: gifts, purchases, etc.
4. Move, taking the children with you. If you need support, because you do not have work, welfare may try to make you sue your husband for support. If you do not want to do this, discuss it with a lawyer.

B. If you are forced out of the home by his behaviour ("constructive desertion"):

1. If you have been beaten, see a doctor immediately and make sure the evidence is recorded. The YWCA and La Paix, provide shelter for battered wives and their children (674-8664, 111 Larch Street) for up to two weeks. They also help you get welfare and provide counselling.
2. If it is for other reasons, follow the steps in C below.

C. If he deserts you:

1. Apply to Family Court 674-3151, for an order of support from your husband. The court clerk there will be glad to help you, or you can go to a lawyer (with a legal aid certificate, if necessary). The court will probably fix the amount he should pay and then try to enforce it. The problem with this procedure is that it is not always easy to make him pay. His wages may be garnished, and he may be jailed, but, as one woman said, "It's always a battle just to get one cheque out of him a year".
2. You can stay in the house, and you will probably have no trouble keeping the children, unless your husband can show he is a better parent than you, or you are unfit as a mother, so that the Children's Aid removes them.
3. Apply for welfare or family benefits, as in the earlier section of this book.
4. Make sure you change any joint bank accounts to your name. If you are having trouble with debts that he has accumulated, discuss the problem with your lawyer or the New Sudbury Community Service Centre, 560-0430.

Child Custody

A child is usually given into the custody of its mother if (1) he/she is younger than seven, or (2) between seven and fourteen and female. Lately more fathers are gaining custody of the children, and much depends on the judge. Also more parents are finding ways to share custody: holidays and weekends with one parent, alternate weeks and so on. Both parents have an obligation to support their children until they are 16 or until they are 18 if they are still in school.

You may find that your children have been upset by the changes, this is quite common, and you should not feel guilty. You can get help from Parents Anonymous 674-9251, and from the Sudbury Algoma Sanitorium 675-9192.

The Children's Aid Society may be called upon to investigate the home if there is a custody dispute over the children. Try not to get involved with them if you can help it, as it is very difficult to break your ties with them. They are not accountable to the public but they must defend any decision to remove a child from the home for their files or their conclusions. You may find however, that you simply cannot cope with the children for awhile. If this is the case, the C.A.S. will place them in a foster home for a time to give you a break.

Often placing younger children in day care or a nursery school can help both them and the mother a great deal. (see Childcare section)

It is common for people involved in separation disputes

to use the children as weapons against each other. You may have to decide whether it is really better for the child to be dragged through all this or to just not dispute the custody.

Marriage separation is difficult to cope with. You may find that most of your friends are friends of your husband and not yourself; you may have difficulty with the children; you may find yourself much worse off financially than you have ever been in your life. A lot of women break down under the strain. If you find this is happening to you, there are a number of things you can do that may help. The section on Emotional Crisis mentions some of them. You can also try talking with other women in the same situation . . . they often have many new ideas to cope with tension and stress.

Divorce

The grounds for divorce are marriage breakdown for three years, and five if you are the spouse that deserted, adultery, cruelty, rape (of someone else: your husband cannot legally rape you), lengthy jail terms, alcoholism, drug addiction, homosexuality, and a few other minor reasons.

You can do your divorce yourself if it is undisputed by your husband. This will cost you about \$80 to \$100. The book **How to do Your own Divorce** in the Self-Council Press series tells you how.

If the divorce is contested or there are any difficulties at all, you are better to see a lawyer. You will probably qualify for legal aid. If your husband deserted you, he will probably have to pay the costs of the divorce.

Divorce proceedings seem to take a very long time. Further, there is a three month waiting period between the court's decision and the final granting of the divorce.

Family law in Ontario is presently in a state of flux, and a small change in the law can make a very large change in practice. In the proceedings of separation and divorce, you should consult a lawyer.

DEATH IN THE FAMILY

Death in the family is always difficult. It is a time when hurt prevails and unfortunately, many decisions and legal situations have to be dealt with.

If the death occurs at home, the police and ambulance should be notified as soon as possible. Also, call someone you can rely on to help you through the ordeal.

If it is your husband, the Widow's Self-Help Committee, 566-6155, can send a member to assist you. Since she will have been through it before, she can give you not only support, but also information.

Funeral arrangements have to be made as soon as possible. It is important to have support from a friend for this, as financial realities may be forgotten in the desire to express your grief. The least expensive funeral fees in Sudbury are about \$500, and cremation is about \$385. These amounts cover all services. Don't panic if you don't have the cash on hand: the homes will make payment arrangements.

As soon as your bank is informed of the death, they will freeze your joint account. If your estate has been frozen, you can borrow from the bank. If you are in financial difficulty, here are some places that may help:

Regional Social Services: 675-7501. Someone will come to see you.

Canada Pension Plan 674-7501. They have a lump sum death benefit in addition to the monthly widow's pension.

Their two handbooks, "Death Benefit" and "Survivor's Benefits" explain what they can do.

Veteran's Affairs, Box 540 North Bay, 1-472-2000. If the deceased was a veteran, you may be entitled to benefits.

The Workmen's Compensation Board, 673-6701. If the death was an industrial accident, you qualify. An amount is paid immediately to cover miscellaneous expenses, another \$600 is paid toward the funeral, and then \$286 is paid every month to the widow and \$77 every month to every child under 16 for as long as the child remains in school. These amounts change from time to time.

We recommend that you get a copy of "Information for Widows and Those called upon to Aid Widows" from the Confederation Life Insurance Company, 673-9571. Other pamphlets that can help are available from Revenue Canada, 673-7811.

If there is a will, it may be wise to see the lawyer who drew it up. Any lawyer can do the work if it's an ordinary estate. The fee is usually a certain percentage of the value of the estate. If the estate is of high value, you will also need an accountant.

Having a will helps matters a great deal. They are not usually expensive to draw up. If you were living common-law, and there is no will, you may, through your lawyer, appeal under the Dependants' Relief Act, for a settlement. Under the Workmen's Compensation Act, certain provisions are made to protect common-law wives.

The most useful resource for anyone dealing with recent widowhood, is the Widow's Self-Help Committee, 566-6155.

EMOTIONAL CRISIS

Most women at some time in their lives go through a severe depression. This can be caused by many things including diet, lack of money or privacy, too much work, loneliness, reactions to medication including the birth control pill, and general stress. If this is happening to you, first check to see if:

- 1) you are eating a well-balanced diet, especially plenty of protein and B-vitamins. Many mental disorders are caused by too much sugar or not enough good food.
- 2) you are not having a reaction to a medication, or other drug. Even coffee and cigarettes can cause depressive states. Birth control pills, diet pills and nerve pills (tranquillizers) can all cause severe depression in some women.
- 3) you can do something to improve your general living situation. Maybe you should change jobs, take a leave of absence (UIC does pay sickness benefits if you can prove you must take an absence from work for reasons of health), send your preschoolers to a nurseryschool or a daycare centre. Welfare has homemaker services if you are really desperate. The Children's Aid will look after your kids in an emergency also. Maybe you should be leaving your husband, or seeing a credit counselling service.
- 4) you have someone you can talk to: a friend or relative or a priest or minister.

If these options are not enough, you can then go to the Sudbury Algoma Sanitorium, 675-9192. You can go to the outpatients department anytime from 9 to 5 Monday to Friday and see an "intake worker", who will be either a social work student or a psychologist. Sometimes, this is all you need . . . a chance to talk to someone. OHIP covers all costs. If you wish they will set up a form of therapy for you: individual therapy, group therapy, family therapy on an outpatient basis.

You can also be referred to a psychiatrist through your family physician if you wish. OHIP pays for this just like any other specialist.

If you are in serious difficulty, or are behaving in ways that the psychologist or doctor interprets as "a danger to yourself or to others", then you are confronted with a whole other problem. You are about to become a mental patient.

MENTAL ILLNESS

The treatment of mental illness in this country is at an incredibly primitive level. In Ontario "mental disorder" is defined under the Mental Health Act as "any disease or disability of the mind". In Ontario, any person may enter a mental institution of his own free will provided that a physician agrees he needs treatment therein. Admitting oneself to a mental institution is usually taken to be agreement with the treatment and procedures routinely given there. The patient will be able to leave of his own accord, if the physician in charge of his case agrees he is ready. If not, his commitment may become an involuntary one.

A person may also be committed to a mental institution involuntarily on the say-so of a single physician, not necessarily a psychiatrist. To do this, the attending physician must indicate facts that show mental disorder, and state why this is the only recourse open to him. On the strength of this alone, you can be institutionalized for up to 30 days, and then your case is re-examined and renewed if necessary. Each renewal increases the length of the legal detention period. A committed person who leaves the institution without authorization can be brought back by the police.

If you feel you have been improperly deprived of your liberty, you can appeal to a review board made up of psychiatrists, lawyers and a citizen at large. The procedure is like a trial. If you feel you have been treated improperly you could possibly sue the doctor or the institution, but you would have to start the proceedings within six months after the alleged incident.

The problem is that very little is known about the causes and/or treatment of mental disorders, and most treatment is geared to keeping the patient quiet more than to helping him.

At the Sanitorium, your treatment involves seeing a psychologist, social worker or psychiatrist. Forms of treatment include group therapy, one to one therapy, chemotherapy and shock treatment.

At the General Hospital, you will be seen by a psychiatrist. Treatment is likely to include shock and/or chemotherapy, even to the extent of using shock on outpatients. See box for a description of shock therapy.

Supposedly, voluntary mental patients have the right to refuse treatments that they do not want, but the question is what you can do about it. Objections can be seen as evidence of mental disorder and a reason to commit the patient involuntarily. If you are in a mental hospital, do everything in your power to have support from someone outside.

Chemotherapy does little to cure patients. At most it allows them to hide behind a kind of fog long enough to heal themselves, at worst it has dangerous side effects: severe deficiencies, rashes, blurred vision, dependency, loss of appetite.

The fact of the matter is that there is almost no really good care for mental disorders in town. We would advise you strongly against even voluntary commitment. If you feel you must do so, go to the Sanitorium, and draw up a form before you go, stating that you do not wish ECT or chemotherapy without your consent, such consent to be obtained in the presence of another person whom you trust. (See Patients Rights).

Electro-convulsive therapy (ECT) is the passage of up to 170 volts of electricity through the brain. The first ECT was administered in 1938 to a prisoner and since then it has been used extensively in mental hospitals. The ECT electrodes are placed on the patients' temples and over the front and back of one side of the head. This voltage is like applying a current equivalent to a 100 watt bulb, flashed on for 1 second. The result is a grand mal convulsion, a seizure like a severe epileptic fit. After the shock treatment there is a physical change in brain tissue: pinpoint hemorrhages, headaches, dizziness, loss of appetite and missed menstruation. There is some permanent brain damage, and amnesia can persist indefinitely. *The death rate from ECT is one per thousand patients. (John Fredberg, M.D.)*

VIOLENCE IN THE HOME

Wife-battering and child abuse are common phenomena in the City of Sudbury. Our survey showed that family fights resulted in physical violence in about 16 out of 94 cases. In a world where people are thrown together in isolated family units, which are somehow supposed to compensate for all the callousness and frustration of the outside world, this is not surprising. Physical violence is just one more expression of anger and fear, and is not always worse for the person assaulted than are streams of sarcasm or constant abusive language.

Wife-battering

If you find that you are being physically abused by your husband, you can take a number of steps.

1. It is a crime, called "assault", and you may call the police. They are required to respond, although many of them are hesitant to be involved in family disputes. If they refuse to come, and you are afraid for your safety, tell them so. The problem with calling the police, is that they will lay charges, and you will find yourself in court against your husband. Many women are afraid to be in this situation, and for that reason, do not call the police. If you are seriously afraid for your safety, the police will hold your husband in jail until the hearing.
2. You can get out of the house. La Paix at 111 Larch Street, 674-8664 will provide shelter for you and your children for up to two weeks, and will arrange welfare, etc. See Separation section for more information.
3. Once out of the house you can yourself lay charges, if you have solid evidence of the assault. You cannot charge your husband with rape, but you can charge him with indecent assault.
4. You can seek marriage and family counselling at the Sudbury Algoma Sanitorium 675-9192, Family Court 674-3151, or at Service Familiale, 237 Bond Street, 674-5456. Any of these organizations may be able to work with you and your husband to change the situation, although it is unlikely to work.
5. If he continues to threaten your health and safety, you may be wise to seek shelter in another city while you take proceedings against him. The YWCA in other cities usually has inexpensive places to stay.

Child Abuse

Most women at one time or another lose their tempers at their children. The form that this anger takes has more

to do with our own treatment as children and the number of stress factors in our own lives than with our ability to control our tempers. If you were beaten as a child, you are more likely to beat your own children.

If you find yourself unable to restrain your anger at your kids, call Parents Anonymous, 674-9251. This is an organization which seeks to help prospective child abusers and child abusers, redirect their anger. It is premised upon the desire of people to treat their children well.

There are other practical steps you can take . . . try to improve your own state of mind. If possible, get more rest, eat more foods containing natural tranquillizers: milk, liver, whole grains, fresh fruit. Try to get some time to yourself, even if you have to ask the neighbours to watch your kids for a day or so. If you are at home with the children all day, look for part-time work, or even volunteer activity to get you out of the house. If you have full-time work, maybe you should be considering quitting.

If you are really at the end of your rope, call the Children's Aid. They will arrange for the children to stay in a foster home until you can pull yourself together, 522-8600.

Sometimes, the children themselves may be difficult to get along with. Parent Effectiveness Training might help you a great deal in coping with this. Call Pat Myers, 560-5298 for more information, or purchase the book on the same subject, by Thomas Gordon.

If you feel that someone else is battering their child, talk to them about it. One of the major contributing factors to child abuse is the isolation of women in our society. Even if the person is angry, you have shown your responsible. If that approach does not work, then you should call the Children's Aid, 522-8600.

When the Children's Aid is involved, they no longer immediately remove the child from the home, unless there is a real danger to the child's safety. They try to work with the family to improve the home situation. This is pretty superficial however, and largely dependent on the personality of the case workers. Usually she/he makes a visit every couple of weeks for about six months and talks with the members of the family. This is certainly not going to change years of conditioning or the frustrations that created the situation in the first place.

ALCOHOLISM

Alcoholism is a major health problem in Sudbury. Heavy drinkers often suffer from a number of related problems: loss of appetite, vitamin deficiencies, stomach inflammation, skin problems, sexual impotence, inflammation of the nerves, liver damage, mental confusion, disorders of the heart and blood vessels. The death rate from alcohol and alcohol related diseases is quite high.

Alcoholism is an addiction. The first problem is to admit that you are addicted, and that you need help. If you feel you might have a drinking problem, you can make inquiries from Alcoholics Anonymous (AA) at 674-6217. It's available 24 hours a day, 7 days a week. They do not use last names and pride themselves on their anonymity. It is free and no application is required to join. Aid is available in French, English, Italian and Finnish.

There is a women's detox centre in town also. It is located at 674-3193, and is called The Recovery Home for Women. If a person arrives drunk, they stay in the detox section until they have dried out and then they move to the recovery section. Their success rate is about 37%. Some of the women accept jobs within the home, and some go to school or jobs during the day and return in the evenings.

One of the major problems for women alcoholics is the tremendous social stigma attached to their condition. As a result, there are hundreds of women drinking themselves to death in their kitchens, afraid to admit they need help, and unsure where they can go.

If someone in your family is an alcoholic, his disease is affecting everyone in the home: emotionally, psychologically and often physically. Al-Anon is a good source of information and help for the families of alcoholics; and Alateen does the same for the children of alcoholics. Both can be reached at any time at 674-6217. The service is free and anonymous.

DRUG ADDICTION

There are limited resources in Sudbury for the treatment of a drug problem other than alcohol. The minor tranquilizers: valium and librium and others like them are the major problem drugs for Sudbury women. If a woman has been taking these and finds herself too dependent on them, she should discuss other ways of coping with her problems with her doctor. (See the Emotional Crisis section)

In cases of non-prescribed or illicit usage, the Sudbury Algoma Sanitorium offers counselling through their social work department, 675-9192. A woman who suspects that her child or children may be having problems can obtain assistance through the Children's Aid Society, 522-8600.

All cases of drug overdose should be taken immediately to the Sudbury General Hospital at 700 Paris Street. If you have no ride, call the police or an ambulance.

Information on all drugs, drug laws and drug-related problems can be obtained from the Addiction Research Foundation, 131 Regent Street South, 675-1195.

LESBIANISM

There is no law against homosexual acts as long as they take place in private between no more than two consenting adults. A gay bar, public washroom or park is not considered a private place.

Human rights legislation does not forbid discriminating against homosexuals, who may be fired because of their sexual preferences and who may be refused employment anywhere. Although it has never happened in Sudbury, a lesbian mother can have her child taken away if a court agrees that her homosexuality makes her an unfit parent.

Homosexual couples cannot legally marry, but they can draw up a contract to establish a division of property in the event of separation, and they may protect their inheritance with a will.

In Sudbury, we have been unable to locate any organization of homosexual persons. If you feel the need to talk about this with someone, call CHAT (The Community Homophile Association of Toronto) 1-416-862-1544.

JUVENILES

(if you are under 18)

If you want to leave home:

You may not leave home on your own until you are 16 years of age. If the home situation is intolerable, you may discuss the matter with the Children's Aid Society. If the situation is really terrible they can place you in a group home or foster home by making you a Ward. They may also have a worker assist you and your family in working

out the problem(s). This may not be counselling of the highest quality, but it can help.

At the age of 16 years you can legally leave home, but you may have difficulty supporting yourself. The Welfare department will probably contact your family and if they say that they are willing to support you, you may be refused welfare.

If you are sexually active:

It is illegal for anyone over the age of 14 to have sexual relations with you if you are under 14. It is a serious crime and carries a heavy sentence.

Between the ages of 14 to 16, your partner may be charged if you were "previously chaste". This kind of court procedure is horrendous for the woman because the defense will try to prove that you were not a virgin.

You should consider birth control and protection against venereal disease. If you are under 16, you may have serious problems getting treatment without parental consent.

If you need contraception you may receive free advice from either the Sudbury and District Health Unit or AC-CRA.

A doctor may give you birth control without your parent's consent if you are 16 years of age or over. If you are younger than that he risks his licence. The Hospital for Sick Children in Toronto will provide contraceptives for girls as young as thirteen. Consult the birth control section for further information.

If you find that you are pregnant

Any child over 12 may decide to give her baby up for adoption. Please see section on Adoption.

If you are 16 or over you may legally have an abortion without your parents' consent: if you can find the money. If you are under 16 and are considering an abortion, you will need your parents' consent as this is considered surgery. Please see section on Abortion.

If the problem is incest:

Incest is sexual relations with a member of your family. Legally it is a serious crime. It can also have genetic consequences if a child is born of the union. In the Sudbury area, it is fairly common.

Your parents are obliged by law to provide you with food, clothing, medical attention and shelter and the environment of the home must not threaten your health, sanity or morals. The latter refers mostly to parents who urge you into prostitution, use you for sexual relations themselves, or lead you into crime.

In return for this they are entitled a considerable amount of latitude in your upbringing. They can physically abuse and restrain you, providing it doesn't result in injuries severe enough to require medical attention. Your parents can decide what education you will receive, what your religion will be, what your name is, and where you live. Your father's home is your legal home unless the courts rule otherwise.

When you reach the age of 16, your parents can ask you to leave and they no longer are obliged to support you unless you are physically or emotionally disabled.

— The Law is Not For Women

Most social agencies react with horror at the idea. It is extremely important for you to realize that it is only a problem to the extent that it upsets you. If it does not, then there is no need for action.

If, on the other hand, you or someone else is being forced or intimidated into sexual relations with a family member, you should contact Janet Mays at the Laurentian University School of Social Work 675-1151, ext. 481. She can advise you how to proceed in this difficult area.

If you are in trouble with the law

You may be in trouble with the law for a number of reasons, from theft to missing too much school. Sometimes, it may be your parents who have claimed you are unmanageable and have sent you to training school. Training school is jail for kids. You should see a lawyer immediately. Legal Aid will pay your costs if your parents can't or won't. You may have some initial bureaucratic hassles getting legal aid, but you will get it. You have the right to legal representation. Ask around before choosing a lawyer. If you feel he is not really interested in your case, see another one.

There is presently a pilot project in Sudbury which will, in some cases, make sure a child caught in a legal dispute has a lawyer. There will also ordinarily be a lawyer present in Court to help people without their own lawyers. You are almost always better off to hire one well before the day of Court.

If you are in trouble at school

Under the Education Act, all people must attend school regularly until the age of 16. Except in the case of illness, missing too much school is considered truancy and you may be charged under the Juvenile Delinquents Act and sent to training school. Again, contact a lawyer.

If you are having trouble for other reasons, it is important that you figure out whether this is your fault or the result of a school system that cannot meet your needs. There are a few books that may be helpful; **The politics of the Canadian Public School** by George Martel and **How Children Fail** by John Holt. Both are available at the Sudbury Public Library, and at some bookstores.

RAPE

There are hundreds of myths and just as much controversy surrounding rape. It is very common. In Sudbury, our survey found that 23 out of 94 women interviewed had been "physically forced or intimidated into sexual activity they did not want", and 12 of these said they would call it rape. Most of the rapes took place in the home of the victim or a friend's home, and most of the women were acquainted with the rapist prior to the assault.

The Law

There are many sexual offenses covered by the Criminal Code of which rape is but one. These laws date from medieval times when women were considered the property of their husbands or fathers. The rape of the woman was seen as a crime against her owner, never against herself.

A male person commits rape when he has sexual intercourse with a female person who is not his wife (A) without her consent, (B) with her consent if the consent is (i) extorted by threats or fear of bodily harm, (ii) obtained by impersonating her husband (iii) obtained by false and fraudulent misrepresentations as to the nature and quality of the act.

Sexual intercourse is defined as "complete upon penetration to even the slightest degree, not withstanding that seed is not emitted, or "for the purpose of the Code, sexual intercourse is complete upon penetration of the labia, either labia majora or minora, no matter how little, even though the hymen is never touched nor is there any penetration of the vagina".

If you are raped

1. Do not feel guilty; you are the victim of a serious crime, not the instigator;
2. Call a close friend. If someone you trust is willing to comfort you and accompany you in the following steps you may feel enough security and confidence in dealing with the police and the hospital to keep your story straight. If the case goes to court, your friend will be a valuable witness as to your state of emotional health immediately following the rape, or
3. Call the Rape Crisis Centre at 675-1121. They will give you advice and will send a trained volunteer to help you if you need it.
4. Do not wash. You may feel very dirty and exhausted, but a bath or shower will only destroy physical evidence of the rape.
5. Report the rape to the police. **PLEASE.** Although you may feel like hiding yourself away, reporting the rape and pressing charges will protect other women from the same thing. The police will ask you to come to the station for questioning (they will provide transportation) and then to the hospital for an examination. Your name cannot be released to the press.
6. Get to a doctor or the emergency ward of a hospital. You should be examined for any internal injuries and treated for any beatings. VD and pregnancy are possible results of a rape. Any seminal fluid, pubic hair, etc. that the doctor can find will be very useful in court. You should have an internal examination within three hours of a rape.
7. Once you can relax and feel safe with family and friends write down everything you can remember about the rape and everything you remember telling the police. Your accompanying friend may help you. This will be invaluable if you decide to press charges later. It is not necessary for you to decide to press charges right away if you have followed the previous steps.

If you were raped in the past, and want to talk to someone about it, the Rape Crisis Centre is more than willing to listen, 675-1121.

A few things to remember, if you are attacked:

1. Don't yell "Rape", yell "Fire", and everyone will come to look
2. Go to the nearest house, if you're on a street
3. Don't be afraid to hurt someone who is hurting you. Make marks where they will show.
4. Some women are successful in talking men out of a rape.
5. Most rapes are premeditated acts of violence. Men are every bit as capable of controlling their sexual instincts as women are.

Police Statistics: Sexual Offenses In Sudbury 1973 — Present Reported/Charged

section	charge	1973	1974	1975	1976	1977 (to Sept. 1)
144	forcible rape	14/9	13/8	?/7	?/9	?/8
146 (1)	statutory rape	61**	?/1	?/1	—	—
145	attempted rape		?/1	—	—	?/3
149	indecent assault on a female		?/6	35/19	31/16	?/12
156	indecent assault		—	18/?	25/18	—
157	gross indecency		?/4	?/3	8/8	?/6
155	buggery/bestiality		—	—	—	—
150	incest		—	?/1	—	—
154	seduction of female passengers on vessel		—	—	—	—
153	sexual intercourse with a female employee contributing to the delinquency of a minor*		—	—	—	—
				41/23	29/22	21/18

*Although not necessarily a sexual offense, many reduced charges are tried under this section.

**Only total available for 1973



NOTES

BIBLIOGRAPHY/BIBLIOGRAPHIE

HEALTH

The Boston Women's Book Collective
Our Bodies, Ourselves, Simon & Schuster, New York

Arm, Suzanne
Immaculate Deception, Bantam Books, New York, 1977

Bing, Elizabeth
Six Lessons for an Easier Childbirth, Bantam Books, New York, 1969

Ingelman-Sundberg, A.,
A Child Is Born: The Drama of Life Before Birth, Dell Pub., New York, 1966

Davis, Adelle
Let's Have Healthy Children, New American Library

Lang, Raven
The Birth Book, Genesis Press, California, 1972

LeBoyer, Frederick
Birth Without Violence, Alfred A. Knopf, New York, 1975

Karmel, Marhorie
Thank-you, Dr. Lamaze, Doubleday Dolphin, New York

Pryor, Karen
Nursing Your Baby, Pocket Books, 1973

WORK

Garson, B.
All the Livelong Day - The Meaning & Demeaning of Routine Work New York, 1972

Mydral, A. & Klein, V.
Women's Two Roles: Home and Work. New York, 1956

Oakley, A.
The Sociology of Housework: London, 1974

DIVORCE, MARRIAGE

Jahn, P. & Campbell, C.
Divorce, Children & Welfare. 1976

Reid, P.J.
Divorce Guide for Ontario. 1973

MENTAL HEALTH

Friedberg, John
Shock Treatment Is Not Good for Your Brain. Glide Publications, 330 Ellis St., San Francisco, California 94102

Smith, D.E. & David, S.J.
I'm Not Mad, I'm Angry — Women Look at Psychiatry. Vancouver, 1975

RAPE

Brownmiller, Susan
Against Our Will - Men, Women and Rape. New York, 1975

Clark, Lorraine & Lewis, Debra
Rape: the Price of Coercive Sexuality. The Women's Press, Toronto 1977.

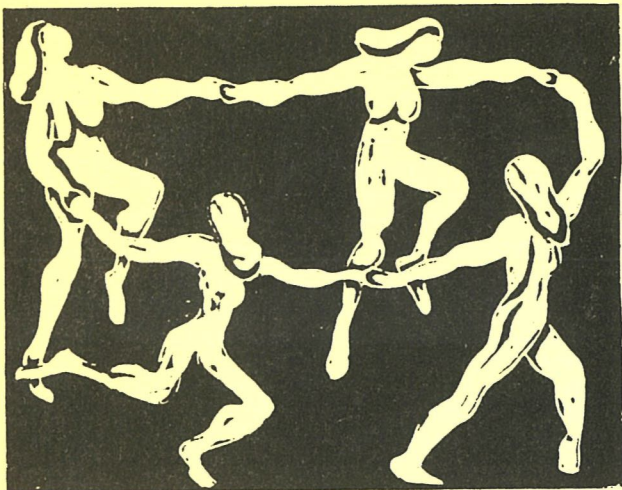
Medea, Andra & Thompson, Kathleen
Against Rape. Farrar, Straus & Giroux. New York, 1974

THE LAW

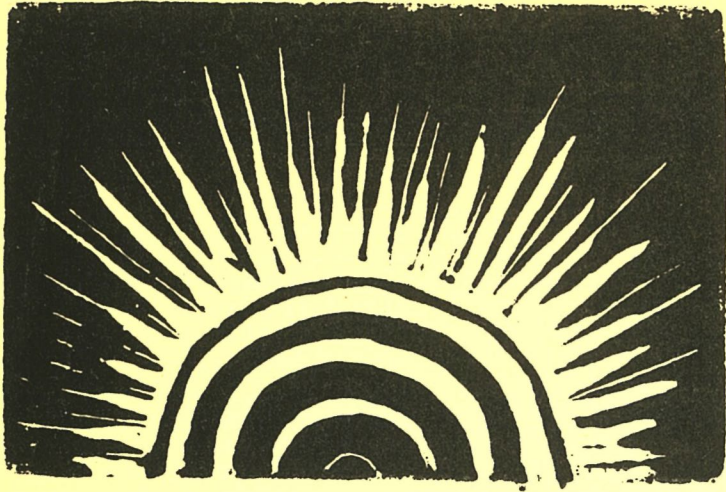
Adams, P., ed. et al
Children's Rights — Toward the Liberation of the Child. 1971

Callwood, J. & Zuker, M.
The Law Is Not For Women 1976

Van Stolk, M.
The Battered Child in Canada. 1976



NOTES



NOTES

Statistiques Recueillies Par La Police: Infractions d'Ordre Sexuel A Sudbury Depuis 1973 Déclarés et portés en accusation

Article	Chefs d'accusation	1973	1974	1975	1976	1977 (au 1er sept.)
144	viol imposé par la force	14/9	13/8	?/7	?/9	?/8
146(1)	viol établi par la loi		1	1	—	—
145	tentative de viol		1	—	—	3
149	attentat à la pudeur contre une personne de sexe féminin		6	35/19	31/16	12
156	attentat à la pudeur			18/—	25/18	
157	outrage public à la pudeur		4	3	8/8	6
155	sodomie et pédérastie	61**				
150	inceste			1		
154	séduction d'une personne de sexe féminin, passagère à bord d'un moyen de transport					
153	relations sexuelles avec une employée détournement de mineur*		41/23	29/22	28/18	5

*N'est pas nécessairement une infraction d'ordre sexuel, on essaie de réduire les chefs d'accusation de cet article

**Total obtenu pour 1973 seulement

VIOL

Il y a des centaines de mythes et des controverses à propos du viol. Les viols se produisent très fréquemment. A Sudbury, nous avons mené une enquête qui indique que 23 femmes sur les 94 interrogées ont été "forcées à avoir des relations sexuelles qu'elles ne désiraient pas", et 12 d'entre elles ont qualifié cet acte de viol. La majorité des viols se sont faits dans la maison de la victime ou chez des amis, et la plupart des femmes connaissaient déjà l'homme qui les a violées.

La justice

Le viol est l'une des nombreuses infractions d'ordre sexuel puni par le code criminel. Ces lois datent de temps médiévaux, alors que les femmes appartenaient à leur mari ou à leur père. Le viol de la femme était considéré alors comme un crime porté contre son propriétaire et non contre elle.

Un homme commet un viol lorsqu'il a des relations sexuelles avec une personne autre que sa femme (A) sans son consentement (B) avec son consentement, s'il est obtenu (i) par suite de menace ou par peur de blessure ou (ii) en se faisant passer pour son mari, (iii) ou sous de fausses déclarations sur la nature et la qualité de l'acte.

On définit une relation sexuelle comme "totale s'il y a la moindre pénétration, même s'il n'y a pas éjaculation; ou aux fins du code, il y a relation sexuelle totale s'il y a pénétration de la lèvre, la grande ou la petite, même si l'hymen n'est pas touché ou s'il n'y a pas pénétration dans le vagin".

En cas de viol

- 1) Il ne faut pas se sentir coupable: la personne violée est victime, non instigatrice d'un crime grave;
- 2) Il s'agit d'appeler un bon ami. Si une personne en qui la femme violée a confiance est prête à la reconforter et à l'aider à prendre les mesures nécessaires, la victime peut se sentir assez à l'aise pour s'adresser à la police et à l'hôpital tout en restant fidèle aux faits. Si les cas se rend devant les tribunaux, l'ami pourra témoigner de l'état émotif de la femme après le viol, ou
- 3) On conseille d'appeler le centre de secours, au 675-1121. Cet organisme offrira des conseils et enverra une bénévoles d'expérience pour aider la personne violée, le cas échéant.
- 4) Il ne faut pas se laver, même si l'on se sent souillée et épuisée, car un bain ou une douche pourra détruire toute preuve physique de viol.
- 5) PRIERE de rapporter le viol à la police. Même si l'on préférerait cacher les événements, le fait de rapporter le viol et de soutenir des accusations protégera les autres

femmes contre de pareils délits. La police demandera à la victime de se présenter au poste pour se faire interroger (on offre le transport) et à l'hôpital pour subir un examen.

- 6) Il faut s'adresser à un médecin ou se présenter au service d'urgence d'un hôpital. La victime devra subir un examen, si elle a des blessures internes et devra se faire soigner si on l'a battue. Le viol peut entraîner la grossesse ou une maladie vénérienne. Du liquide séminal ou des poils pubiens trouvés par le médecin pourront servir au tribunal. Il faut se faire examiner au plus tard trois heures après le viol.
- 7) Une fois remise de ses émotions, de retour dans la famille ou auprès d'amis, la victime devrait écrire tout ce dont elle se rappelle au sujet du viol pour le déclarer ensuite à la police. L'ami qui l'accompagne peut l'aider. Ce compte rendu sera précieux si jamais la victime décide de soutenir des accusations. Il n'est pas nécessaire d'intenter des poursuites immédiatement si la victime a pris les mesures susmentionnées.

Si une femme a déjà été violée, et désire en parler, elle peut s'adresser au centre de secours (675-1121) où l'on est prêt à l'écouter.

En cas d'attaque, il faut se rappeler:

- 1) Ne pas crier "viol" mais "au feu" et les gens viendront voir ce qui se passe.
- 2) Se rendre à la maison la plus proche si l'on se trouve dans la rue.
- 3) Il ne faut pas avoir peur de blesser l'attaquant et d'essayer de laisser des marques apparentes.
- 4) Certaines femmes réussissent à convaincre l'homme de ne pas les violer.
- 5) La majorité des viols constituent des actes de violence prémédités. Les hommes peuvent maîtriser leur instinct sexuel autant que les femmes.

SAPHISME

Il n'existe aucune loi contre les relations entre homosexuelles, si elles sont pratiquées dans un endroit privé entre deux adultes consentants. Un bar pour homosexuelles, une salle de bain publique ou un parc ne sont pas considérés comme un endroit privé.

Les lois sur les droits de la personne n'empêchent pas de discriminer les homosexuelles qu'on peut renvoyer ou refuser d'engager en raison de leur comportement sexuel. Même si cela ne s'est jamais produit à Sudbury, on peut retirer à une mère lesbienne son enfant, parce que son homosexualité ne la rend pas apte à s'occuper de lui.

Les couples d'homosexuelles ne peuvent se marier de façon légale, mais peuvent rédiger un contrat pour y réparer

tir les biens en cas de séparation et peuvent rédiger un testament pour protéger leur succession.

A Sudbury, nous n'avons pu trouver aucun organisme d'homosexuelles. Toute personne qui désire parler d'homosexualité peut téléphoner au CHAT, The Community Homophile Association, au 1-416-862-1544.

JEUNES

Celles qui désirent quitter le foyer familial

Les jeunes âgées de moins de 16 ans ne peuvent quitter le foyer familial d'elles-mêmes. Si l'atmosphère familiale est intolérable, il est possible d'en parler à la Société d'aide à l'enfance. Si le cas est très grave, on placera alors la jeune fille dans un foyer de jeunes ou un foyer nourricier, en la mettant sous tutelle judiciaire. Un travailleur social peut aussi aider l'adolescente à régler le conflit avec sa famille. ces consultations, sans être très professionnelles, peuvent rendre service.

La loi permet aux jeunes âgées de 16 ans de quitter le foyer familial, mais elles peuvent avoir de la difficulté à subvenir à leurs besoins. Le bien-être communiquera sans doute avec la famille de la jeune fille, si la famille est prête à la faire vivre, le bien-être refusera de verser des prestations à l'adolescente.

Activités sexuelles:

La loi défend à quiconque âgé de plus de 14 ans d'avoir des relations sexuelles avec un enfant âgé de moins de 14 ans. C'est un délit grave lourdement puni.

Le partenaire d'une adolescente âgée de 14 à 16 ans et vierge peut être cité en justice. Cette procédure judiciaire est terrible pour la femme, parce que la défense tentera de prouver que la victime n'était pas vierge.

Il faut penser prendre des moyens contraceptifs et se protéger contre les maladies vénériennes. Les jeunes âgées de moins de 16 ans peuvent éprouver des difficultés à se faire soigner sans le consentement de leurs parents.

Celles qui désirent prendre des contraceptifs peuvent obtenir des conseils gratuits au Sudbury and District Health Unit (service de santé du district de Sudbury) ou à l'ACCRA.

Un médecin peut prescrire à une adolescente âgée de 16 ans ou plus des moyens contraceptifs sans le consentement de ses parents. Le médecin risque de perdre son permis s'il en prescrit à des adolescentes plus jeunes. Le Hospital for Sick Children, à Toronto, offre des contraceptifs aux filles même âgées de treize ans. On peut s'adresser au service de contraception pour de plus amples renseignements.

En cas de grossesse:

Une fillette de douze ans peut choisir de donner son enfant à l'adoption.

Les jeunes filles âgées de 16 ans ou plus peuvent subir un avortement légal sans le consentement de leurs parents. Il s'agit de trouver l'argent nécessaire. Les jeunes filles âgées de moins de 16 ans et voulant subir un avortement doivent obtenir le consentement de leurs parents, puisqu'il s'agit d'une opération. Prière de consulter l'article sur l'avortement.

En cas d'inceste

L'inceste consiste à avoir des relations sexuelles avec un membre de sa famille. C'est un délit grave puni par la loi, qui peut entraîner de graves conséquences génétiques. Ce délit semble se commettre de façon assez courante à Sudbury.

L'inceste terrifie la majorité des organismes sociaux. Il

importe de savoir que cet acte pose en problème s'il bouleverse la victime, sinon il n'est pas nécessaire d'intenter des poursuites.

En revanche, si une personne a des relations sexuelles imposées par la force avec un membre de sa famille, elle doit communiquer avec Janet Mays ou Richard Carrier, spécialistes dans ce domaine, à l'école de service social de l'Université Laurentienne (675-1151).

En cas d'ennuis avec la justice

Une jeune fille peut avoir des ennuis avec la justice pour un certain nombre de raisons, que ce soit le vol ou un taux d'absentéisme trop élevé à l'école. Parfois, ce sont les parents qui déclarent leur enfant ingouvernable et désirent qu'on l'envoie à une école de réforme, que les enfants considèrent comme une prison. L'adolescente doit consulter un avocat sur-le-champ. L'assistance juridique paiera les honoraires, si les parents ne le font pas. Avant d'obtenir l'assistance juridique, l'adolescente aura sans doute à subir les formalités bureaucratiques. Les jeunes ont droit d'être représentés en justice. Il est bon de s'informer avant de choisir un avocat. Si un avocat ne s'intéresse pas à sa cause, il suffit d'en consulter un autre. A Sudbury, un projet-pilote est en cours par lequel, dans certains cas, les enfants qui ont des démêles avec la justice, sont assurés d'avoir les services d'un avocat. Aussi, habituellement, des avocats se présentent à la cour pour plaider les causes des gens sans défenseurs. Il est toutefois préférable d'engager les services d'un avocat bien avant le procès.

En cas d'ennui à l'école

En vertu du Education Act (loi de l'instruction publique), tous les jeunes doivent fréquenter l'école jusqu'à l'âge de 16 ans. A moins d'être malade on considère que les enfants qui s'absentent trop souvent de l'école font l'école buissonnière et on peut les inculper en vertu de la loi sur les jeunes délinquants et les envoyer à une école de réforme. Il s'agit de nouveau de consulter un avocat.

Si les ennuis dépendent d'autres motifs, il importe d'établir si la responsabilité incombe à l'adolescent ou au système scolaire qui ne répond pas à ses besoins. Les livres **The Politics of the Canadian Public School** par George Martel et **How Children Fail** par John Holt peuvent être utiles. On peut les consulter à la bibliothèque municipale de Sudbury ou se les procurer dans certaines librairies.

La loi oblige les parents à offrir à leurs enfants la nourriture les vêtements, les soins médicaux, le gîte et un milieu familial qui respecte leur santé physique et morale. Ce dernier élément s'adresse surtout aux parents qui poussent les enfants à la prostitution ou à voir des rapports sexuels avec eux, ou encore les entraînent au crime.

En revanche, on laisse aux parents une très grande liberté sur l'éducation de leurs enfants. Ils peuvent les battre ou leur imposer des contraintes, pourvu que cela n'entraîne pas de blessures nécessitant des soins médicaux. Les parents décident de l'instruction de leurs enfants, de leur religion, du nom qu'ils porteront et de l'endroit où ils vivront. La maison du père représente le domicile de l'enfant, à moins que les tribunaux en décident autrement.

Les parents peuvent demander à leur enfant âgé de 16 ans de quitter la maison, et ils ne sont plus obligés de subvenir à ses besoins à moins que l'enfant soit handicapé ou souffre de troubles émotifs.

— La loi ne protège pas les femmes

TROUBLES MENTAUX

On traite les maladies mentales de façon très primitive dans notre pays. En Ontario, le **Mental Health Act** (loi sur les maladies mentales) définit les "troubles mentaux" comme "toute maladie ou incapacité de l'esprit". En Ontario, toute personne peut entrer dans un établissement psychiatrique d'elle-même, pourvu qu'un médecin confirme qu'elle a besoin de traitements. Choisir de soi-même d'entrer dans un établissement psychiatrique constitue d'ordinaire le consentement de la patiente à suivre les traitements et les usages de l'établissement. La patiente pourra quitter l'hôpital quand elle le jugera bon si le médecin qui s'occupe de son cas y consent, sinon l'engagement du patient devient involontaire.

On peut aussi interner une personne dans un établissement psychiatrique contre son gré suivant les conseils d'un seul médecin qui n'est pas toujours un psychiatre. Pour y parvenir, le médecin doit prouver que le patient souffre de troubles mentaux et indiquer pourquoi l'internement est le seul recours possible. Seul cet argument peut entraîner l'internement d'un patient pour une durée de trente jours, après quoi on étudie le cas de nouveau et confirme le diagnostic le cas échéant, ce qui prolonge la période de détention légale. Si une personne internée quitte l'établissement sans autorisation, elle peut y être ramenée par la police.

Toute personne qui croit avoir été privée injustement de sa liberté, peut interjeter appel devant un comité d'examen composé de psychiatres, d'avocats et d'un citoyen libre. On y suit les étapes d'un procès. La personne qui croit avoir été lésée peut sans doute intenter des poursuites contre le médecin ou l'établissement, mais doit le faire six mois après l'incident.

Malheureusement, on connaît très peu les causes des troubles mentaux et les traitements donnés; c'est pourquoi la plupart de ces traitements visent à calmer le patient plus qu'à l'aider.

Au Sanitorium, le patient reçoit les consultations d'un psychiatre, des rencontres de groupe ou peut-être est soigné par chimiothérapie ou électrochocs.

Au General Hospital, le patient consulte un psychiatre. Le traitement comprendra sans doute les électrochocs ou la chimiothérapie; on pratique même les électrochocs sur les patients externes. Voir le tableau pour la description des électrochocs.

En principe, les malades mentaux ont le droit de refuser de subir un traitement qu'ils ne désirent pas, mais on se demande ce que l'on peut vraiment faire. Les objections du patient peuvent s'ajouter aux preuves de troubles mentaux et offrent un motif pour garder le patient à l'hôpital contre son gré. Une personne internée dans un hôpital psychiatrique doit s'efforcer d'obtenir l'appui de quelqu'un à l'extérieur de l'hôpital.

La chimiothérapie est peu efficace pour soigner les patients. Elle leur permet au plus de se cacher derrière une sorte de brouillard le temps d'être soulagé; elle peut entraîner des effets secondaires dangereux: de graves avitaminoses, des éruptions, une vision embrouillée, un état de dépendance et la perte de l'appétit.

L'électrochoc consiste à provoquer une décharge électrique de 170 volts à travers le cerveau. Le premier électrochoc a été appliqué en 1938 sur un prisonnier et s'est répandu depuis dans les hôpitaux psychiatriques. On place les électrodes sur les tempes du patient, sur son front et à l'arrière d'un côté de sa tête. La tension utilisée équivaut à celle qu'il faut pour allumer une ampoule de 100 watts pendant une seconde. La décharge électrique provoque des convulsions épileptiques identiques à une grave attaque d'épilepsie. L'électrochoc modifie les tissus cérébraux: des hémorragies ponctuelles, des maux de tête, des étourdissements, la perte de l'appétit et la disparition de menstruations. Il endommage le cerveau de façon permanente et même l'amnésie peut persister. Il provoque la mort d'un patient sur mille.

John Fredberg, M.D.

On n'offre, en fait, aucun bon traitement pour soigner les troubles mentaux à Sudbury. Nous conseillons fortement à quiconque de ne pas se faire interner volontairement. Si une personne l'estime nécessaire, elle doit se rendre au Sanitorium et remplir un formulaire par lequel elle déclare ne pas vouloir subir d'électrochocs ou être traitée par chimiothérapie sans son consentement, consentement qui devra être obtenu en présence d'un témoin de confiance. (voir les droits des patients).

VIOLENCE AU FOYER

A Sudbury, il est très courant qu'on batte sa femme ou maltraite ses enfants. Nous avons mené une enquête qui indique que les chicanes de famille entraînent la violence dans 16 cas sur 94. On ne peut s'en étonner dans un monde où l'on isole les gens dans des unités familiales pour apparemment compenser l'insensibilité et les inhibitions extérieures. La violence physique ne constitue qu'une autre expression de haine et de peur et ne constitue rien de pire pour la personne attaquée que le sarcasme ou les injures continuels.

Batte sa femme

Une femme qui se fait maltraiter par son mari peut prendre un certain nombre de mesures.

1. Cet acte constitue un délit caractérisé de voie de fait et on peut appeler la police qui doit répondre à l'appel, même si la majorité des policiers hésitent à s'immiscer dans un conflit familial. Si la police refuse de venir, l'épouse peut lui signaler qu'elle craint d'être attaquée. Toutefois, la police déposera une plainte et l'épouse devra témoigner devant un tribunal contre son mari. Beaucoup de femmes craignant de se retrouver dans cette situation n'appellent pas la police. Si l'épouse a très peur, la police pourra déténir son mari en prison jusqu'à l'audition.
2. L'épouse peut quitter la maison. La Paix (111, rue Larch, 674-8664), la logera ainsi que ses enfants pour une période pouvant aller jusqu'à deux semaines et s'occupera d'obtenir les prestations de bien-être. Voir l'article sur la séparation pour plus de renseignements.
3. Une fois qu'elle a quitté le domicile conjugal, l'épouse peut formuler une accusation si elle possède des

preuves évidentes de voie de fait. On ne peut accuser son mari de viol, mais on peut formuler une accusation d'assaut indécet.

4. On peut trouver conseil au Sudbury Algoma Sanitorium (675-9192) au Tribunal Familial (674-3151) ou au service familial, 237, rue Bond (674-5456). N'importe lequel de ces organismes peuvent améliorer la situation en recevant l'épouse et le mari, même si la situation peut être irrémédiable.
5. Si le mari continue de menacer sa femme, cette dernière devrait se réfugier dans une autre ville si elle intente des poursuites contre lui. C'est d'ordinaire le YWCA qui offre les frais de séjour les plus modiques.

Enfants maltraités

La majorité des femmes perdent parfois leur sang-froid devant leurs enfants. Cette forme d'emportement résulte plus de la façon dont nous avons été traitées étant enfant et au stress de notre vie que de notre attitude à maîtriser nos émotions. En d'autres termes, les personnes ayant été battues jeunes auront tendance à battre leurs propres enfants.

Une mère qui ne peut maîtriser sa colère envers ses enfants peut communiquer avec Parents Anonymes (674-9251). Cet organisme vise à aider les parents qui maltraitent leurs enfants, ou seraient portés à le faire, à exprimer leur colère autrement. Il suppose le désir des gens de bien traiter leurs enfants.

On peut prendre un autre moyen pratique pour améliorer la situation: essayer d'améliorer son état d'esprit. Si possible se reposer davantage, manger plus d'aliments contenant des tranquillisants naturels: le lait, le foie, des grains entiers et des fruits frais. Se réserver des moments de liberté, même s'il faut demander aux voisins de s'occuper des enfants pour la journée. Une mère qui reste à la maison avec ses enfants toute la journée pourrait chercher un emploi à temps partiel ou même du travail bénévole pour sortir de la maison. Si au contraire elle occupe un poste à temps plein, il faudrait peut-être songer à le laisser.

Les mères qui n'en peuvent plus peuvent s'adresser à la Société d'aide à l'enfance. Cet organisme mettra les enfants en foyer nourricier jusqu'à ce la mère soit en état de les reprendre (522-8600).

Parfois, les enfants sont difficiles et le Parent Effectiveness Training peut aider les mères à s'occuper d'eux. On peut communiquer avec Pat Myers, au 560-5298, pour de plus amples renseignements ou acheter le livre de Thomas Gordon sur le sujet.

Si quelqu'un se rend compte que des parents battent leurs enfants, il faut leur en parler. L'isolement des femmes dans la société constitue une des principales causes des enfants maltraités. Même si la mère se fâche, la personne aura au moins agi de façon responsable. Si la conversation ne change rien, on peut téléphoner à la Société d'aide à l'enfance, au 522-8600.

La Société d'aide à l'enfance ne retire pas immédiatement l'enfant de son foyer, à moins qu'il soit vraiment en danger. Les conseillers essaient de régler la situation familiale. Cette façon de procéder est toutefois superficielle et son succès dépend beaucoup des conseillers. D'ordinaire, le conseiller rend visite à la famille toutes les deux semaines pendant environ six mois et discute avec elle. Toutefois, ces consultations ne pourront sûrement pas modifier le comportement ou les inhibitions qui ont créé une telle situation.

ALCOOLISME

L'alcoolisme est un grave problème de santé à Sudbury. Les gros buveurs souffrent d'un certain nombre de troubles connexes: perte de l'appétit, avitaminoses, gastrites, troubles cutanés, impuissance sexuelle, névrites, troubles du foie, confusion mentale, troubles cardiovasculaires. Le taux de mortalité dû à l'alcool et aux maladies connexes est très élevé.

L'alcoolisme est une toxicomanie. Il faut d'abord admettre qu'on souffre de cette accoutumance, puis qu'on a besoin d'aide. Une personne qui croit boire de façon anormale peut s'adresser à Alcooliques Anonymes (AA), au 674-6217. Cet organisme, auquel on peut s'adresser 24 heures par jour et 7 jours par semaine ne cherche pas à connaître les noms de famille et se vante de son anonymat. On peut adhérer gratuitement et sans présenter de demande. On peut s'y adresser en français, en anglais, en italien et en finnois.

Il y a aussi à Sudbury un centre de désintoxication pour les femmes appelé Recovery Home for Women (674-4193). La femme ivre qui s'y présente, restera au service de désintoxication jusqu'à ce qu'elle soit complètement désintoxiquée puis passera au service de guérison. Le taux de succès de cet organisme est de 37 p. 100. Certaines femmes acceptent des emplois à la résidence, d'autres suivent des cours ou travaillent pendant la journée pour revenir au centre le soir.

Les femmes alcooliques sont très mal vues dans la société. C'est pourquoi des centaines de femmes se tuent à boire à la maison craignant d'admettre qu'elles ont besoin de secours et ne sachant où aller.

Si un membre de la famille souffre d'alcoolisme et que son accoutumance nuise au reste de la famille au point de vue émotif, psychologique et même physique, on peut s'adresser au Al-Anon pour obtenir aide et renseignements et au Alateen qui s'occupe surtout des enfants alcooliques. On peut rejoindre ces deux organismes à tout moment, en composant le 674-6217. Ce service est gratuit et anonyme.

TOXICOMANIE

Sudbury possède des moyens très limités pour soigner les autres toxicomanies que l'alcool. Les tranquillisants bénins comme les valiums et les libriums constituent une des principales toxicomanies chez les femmes de Sudbury. Si une femme prend ces médicaments et estime devenir victime d'accoutumance, elle doit discuter des moyens de traitement avec son médecin. (Voir l'article sur les troubles émotifs).

Dans les cas d'usages illicites ou non prescrits, le Sudbury Algoma Sanitorium offre des conseils à son service de travail social (675-9192). Une mère qui soupçonne chez ses enfants une accoutumance aux drogues peut obtenir de l'aide à la Société d'aide à l'enfance (522-8600).

On doit transporter les personnes ayant pris des doses fortes au General Hospital, au 700, rue Paris. On peut appeler la police ou une ambulance, si personne n'est là pour les y conduire.

On peut se procurer des renseignements sur toutes les drogues, les lois sur les drogues et les questions connexes au Addiction Research Foundation, au 131, rue Regent sud, (675-1195).

Si le mari déserte, la femme a le droit de rester sous le toit conjugal jusqu'à ce que son mari prenne les dispositions nécessaires à son égard et elle peut présenter une demande de pension alimentaire pour elle et ses enfants au tribunal de la famille. Elle doit consulter un avocat. La femme a aussi droit à l'assistance juridique et doit pouvoir obtenir des allocations de bien-être assez facilement si elle n'a aucun revenu.

Si les deux conjoints consentent à la séparation il faut essayer de rédiger un contrat écrit touchant la division des biens, enfants et le reste, car les conjoints peuvent entrer en désaccord plus tard. Ce contrat doit toucher la division des biens, la garde des enfants, la pension alimentaire pour l'épouse et les enfants et déterminer quel conjoint devra assumer les frais du RAMO et les honoraires du dentiste.

Marche à suivre

A. L'épouse qui pense quitter le foyer conjugal, mais n'a pas de motif valable selon la loi, doit:

1. voir un avocat, se renseigner sur ses droits et s'assurer d'obtenir une partie des biens pour s'en tirer le mieux possible.
2. se trouver un toit car pour obtenir des indemnités de bien-être il faut avoir un domicile permanent. Les propriétaires demandent d'ordinaire de payer deux mois de loyer au moment de la location. Il faudra peut-être l'emprunter.
3. amasser un peu d'argent. En principe, tout son argent appartient au mari, même ses épargnes sur l'épicerie, à moins d'avoir gagné de l'argent en dehors des liens du mariage. Il faut prouver, par des reçus par exemple, que ces articles sont bien à soi: cadeaux, achats.
4. déménager en prenant les enfants avec soi. Si la femme a besoin d'argent parce qu'elle ne travaille pas, le bien-être peut intenter des poursuites contre le mari pour qu'il lui verse une pension alimentaire. Si l'épouse ne veut pas entreprendre de poursuites, elle doit en discuter avec un avocat.

B. La femme forcée de quitter la maison en raison du comportement de son mari (désertion constructive):

1. Une femme battue doit voir un médecin sur le champ pour constituer des preuves. Le YMCA et La Paix offrent le gîte aux femmes battues et à leurs enfants (674-8664, 111, rue Larch) pour une durée maximale de deux semaines. Ces deux organismes leur viennent aussi en aide pour obtenir des indemnités de bien-être et des conseils.
2. Si d'autres raisons motivent le départ, il suffit de suivre les étapes énumérées ci-dessous en C.

C. Si le mari déserte:

1. Il s'agit de faire une demande au tribunal de la famille (674-3151) pour faire délivrer une ordonnance de soutien de famille au mari. Le greffier du tribunal apportera son aide avec plaisir et l'épouse peut consulter un avocat (avec un certificat d'aide juridique, les cas échéant). Le tribunal fixera sans doute le montant de la pension alimentaire et verra à l'obtenir. Le problème avec ce procédé, est qu'il est souvent difficile de le faire payer. Son salaire peut être saisi en partie et il peut être emprisonné, mais comme une femme nous a dit: "Il faut se battre pour obtenir un chèque par année de sa part".
2. La femme peut rester à la maison et n'avoir aucune difficulté à obtenir la garde des enfants à moins que le mari puisse prouver qu'il est un meilleur parent.
3. On doit présenter une demande pour recevoir des indemnités de bien-être ou de famille, comme nous l'avons expliqué dans un rubrique antérieure.

4. Il faut mettre à son nom tout compte de banque conjoint. Si le mari a accumulé des dettes, il faut consulter un avocat où le nouveau centre communautaire de Sudbury (560-0430).

Le garde des enfants

D'ordinaire, on donne la garde d'un enfant à sa mère si l'enfant a moins de sept ans ou si c'est une fille âgée de sept à quatorze ans. Depuis quelque temps, de plus en plus de pères obtiennent la garde de leurs enfants; il faut dire que la décision dépend en grande partie du juge. Il y a aussi beaucoup de parents qui se partagent la garde des enfants: ces derniers passent les vacances et les fins de semaine avec l'un des parents ou passent une semaine avec le père et une semaine avec la mère. Les parents doivent subvenir aux besoins de leurs enfants jusqu'à ce qu'ils atteignent l'âge de 16 ans, ou 18 ans s'ils sont encore aux études.

Les enfants de parents séparés peuvent être bouleversés par la situation, ce qui est tout à fait normal. La mère ne devrait pas se sentir coupable et pourrait consulter Parents Anonymes (674-9251) ou le Sudbury Algoma Sanitorium (675-9192).

On peut demander à la Société d'aide à l'enfance de surveiller la maison s'il y a controverse à propos de la garde des enfants. Il faut essayer de ne pas avoir de conflits avec les enfants, car il est très difficile de briser tout lien avec eux. On ne peut tenir compte de leur jugement. La mère peut toutefois estimer ne pouvoir s'occuper de ses enfants pour un certain temps. Le cas échéant, la S.A.E. les placera dans un foyer nourricier le temps de donner un repos à la mère.

On peut souvent placer les jeunes enfants à la garderie pour les soulager, ainsi que la mère. (Voir la rubrique sur les garderies.)

Les enfants servent souvent d'arme au couple sur le point de se séparer. Il faut décider si l'enfant doit subir les conséquences du conflit ou s'il est mieux de ne pas contester la garde de l'enfant.

Il est difficile de traverser l'étape de la séparation. Il arrive souvent que la femme constate que ses amis étaient ceux de son mari et non les siens; elle peut aussi avoir des difficultés avec les enfants; elle peut avoir de très graves problèmes financiers. Sous le choc de la séparation, beaucoup de femmes traversent une dépression nerveuse. Le cas échéant, il y a de nombreuses solutions. L'article traitant des troubles émotifs en cite de nombreuses. On peut aussi engager la conversation avec des femmes ayant les mêmes problèmes... Elles peuvent souvent proposer des moyens de surmonter la pression et le stress.

Le divorce

Les motifs de divorce consistent en la détérioration de mariage pendant trois années, et cinq si vous êtes celle qui déserte, l'adultère, la cruauté, le viol (d'une autre femme: le mari ne peut selon la loi violer sa femme), des séjours prolongés en prison, l'alcoolisme, la toxicomane, l'homosexualité et quelques autres raisons mineures.

Une femme peut s'occuper elle-même de son divorce si le mari ne conteste pas. Il lui en coûtera environ \$80 à \$100. Le livre intitulé **How to do your own Divorce** aux Self Counsel Pres vous indique la marche à suivre.

Si l'on conteste le divorce, il vaut mieux voir un avocat. La femme ne sera sans doute pas admissible à l'assistance juridique à moins d'être sur le point de se remarier. Si le

mari, quitté son épouse, il devra sans doute payer les frais entraînés par le divorce.

Les procédures de divorce semblent prendre beaucoup de temps. De plus, il y a une période de carence de quatre mois entre la décision du tribunal et l'accord définitif du divorce.

On voit actuellement la Loi sur la famille en Ontario et la moindre modification dans la loi peut entraîner de grands changements dans la pratique. **Les femmes en instance de séparation ou de divorce devraient consulter un avocat.**

DECES DANS LA FAMILLE

Un décès est toujours un moment pénible à traverser pour la famille. Malgré la douleur qui nous accable, il faut prendre de nombreuses décisions et régler des questions d'ordre juridique.

Si la mort survient à la maison, il faut avertir la police et l'ambulance le plus tôt possible. Il est bon d'appeler aussi quelqu'un sur qui l'on peut se fier pour nous aider à traverser l'épreuve.

Si s'il s'agit de son mari, le Widow's Self Help Committee (566-6155) peut envoyer un de ses membres pour aider l'épouse. Vu que cette personne aura subi la même épreuve qu'elle, elle pourra lui donner appui et information.

Il faut communiquer avec un salon funéraire le plus tôt possible. Il importe de demander l'aide d'un ami car à cause de son chagrin on peut reléguer les questions financières au second plan. A Sudbury, les frais funéraires les plus modiques s'élèvent à \$500 et l'incinération à environ \$385. Ces montants comprennent tous les services. Il ne faut pas s'affoler si l'on ne peut pas payer tout comptant: les salons funéraires offrent des modalités de paiement.

Dès que la banque aura été informée du décès, le compte conjoint de l'épouse sera bloqué. Si l'on a bloqué la succession, l'épouse peut faire un emprunt à la banque. En cas de problèmes financiers, on peut s'adresser:

Aux Services sociaux régionaux: (675-2411) On rendra visite à domicile;

Au régime de pension du Canada: (675-7501) On y offre une prestation décès en plus de la pension mensuelle offerte aux veuves. Les deux brochures publiées par cet organisme renseignent sur les services offerts.

Aux affaires des anciens combattants: (C.P. 540 North Bay (1-472-2000). Si la personne décédée était un ancien combattant, son épouse peut avoir droit à des prestations.

La Commission de accidents de travail: (673-6701). Si la personne est décédée des suites d'un accident de travail, son épouse est admissible aux prestations de la Commission des accidents de travail. On accorde une somme pour payer les faux frais, \$600 pour payer les frais du salon funéraire, \$286 comme allocation mensuelle à la veuve et \$77 tous les mois pour chaque enfant âgé de moins de 16 ans et tant qu'il sera aux études.

Nous conseillons aux femmes de se procurer un exemplaire des "Renseignements utiles aux veuves et aux personnes appelées à les aider" auprès de la compagnie Confederation Life Insurance (673-9571). Revenu Canada publie aussi des dépliants utiles (673-7811).

Si il y a un testament, il serait sage de consulter l'avocat qui l'a rédigé. N'importe quel avocat peut s'en charger, s'il s'agit des biens ordinaires. Les honoraires représentent d'ordinaire un certain pourcentage de la valeur des biens. Si sa valeur est très élevée, il faudra s'adresser à un comptable.

Le testament simplifié de beaucoup les choses. Il ne coûte pas cher à rédiger. Si le couple vivait en union libre, sans testament, il est possible par l'intermédiaire d'un avocat d'interjeter appel en vertu du **Dependants' Relief Act** (loi d'assistance aux personnes à charge) et du **Devaluation of Estate Act** (loi de transmission des successions) pour en venir à une entente. En vertu de la Loi des accidents de travail, certaines dispositions protègent les épouses de fait.

Les veuves peuvent obtenir des conseils très utiles en s'adressant au Widow's Self-Help Committee (566-6155).

TROUBLES EMOTIFS

A un moment ou à un autre, la majorité des femmes vivent de graves dépressions causées entre autres par un Régime alimentaire, le manque d'argent ou d'intimité, un surcroît de travail, la solitude, une réaction à des médicaments dont la pilule contraceptive et le stress. Celles qui souffrent de dépression doivent d'abord:

- 1) vérifier si elles mangent bien, s'assurer que leur régime comprend assez de protéines et de vitamines B. De nombreux troubles mentaux sont causés par un excès de sucre et une carence de bons aliments.
- 2) vérifier si elles réagissent à un médicament ou à toute autre drogue. Même le café et la cigarette peuvent provoquer un état dépressif. Les contraceptifs, les pilules amaigrissantes et les tranquillisants peuvent entraîner de graves dépressions chez certaines femmes.
- 3) vérifier si elles ne peuvent améliorer leur situation générale. Un changement d'emploi, un congé (l'A-C verse des prestations de maladie, si l'on peut prouver qu'un congé est nécessaire à sa santé), envoyer ses enfants d'âge préscolaire à une garderie peut améliorer sa situation. Le bien-être offre les services d'une femme de journée dans les cas extrêmes. La Société d'aide à l'enfance prendra soin des enfants dans les cas d'urgence. Il est peut-être bon de quitter son mari ou de consulter un conseiller financier.

- 4) vérifier si elles ont quelqu'un à qui se confier: un ami, un parent, un prêtre ou un autre ministre du culte.

Si ces solutions ne sont pas suffisantes, on peut s'adresser au Sudbury Algoma Sanitorium (675-9192), ou consulter au service externe d'un hôpital, du lundi au vendredi, entre 9 h et 17 h, un conseiller étudiant en service social ou un psychologue. Parfois il suffit de pouvoir parler à quelqu'un. Le RAMO paie tous les frais. L'hôpital pourra aussi établir une sorte de thérapie adaptée à la patiente: individuelle, de groupe ou en famille, tout en restant patiente externe.

Un médecin de famille peut aussi adresser sa patiente à un psychiatre, si elle le désire. Le RAMO paie les frais de consultation d'un psychiatre, comme de tout autre spécialiste.

Si une femme a de graves problèmes ou se comporte de telle façon que le psychologue ou le médecin estime qu'elle constitue "un danger pour elle-même ou pour les autres", la situation est tout autre puisque cette femme sera internée.

Les personnes âgées

On peut trouver dans tous les bureaux de poste des formulaires pour s'inscrire à la sécurité de vieillesse.

Si son revenu est inférieur au revenu maximal établi par la province, une fois inscrit à la pension, on devient admissible au programme de gains.

Il existe aussi des tarifs spéciaux pour l'âge d'or dans les théâtres, les autobus, un certain nombre d'autres services. Il ne faut surtout pas hésiter à s'en servir... Les personnes âgées l'ont bien mérité.

Les personnes âgées peuvent aussi être admissibles au programme de logement subventionné pour personnes âgées. Il suffit de téléphoner au responsable du service de logement, à Sudbury, au 674-8323, pour obtenir de plus amples renseignements.

Recyclage

Le Women's Centre au collège Cambrian (566-8101) aidera les intéressées à planifier les bons programmes de recyclage. Il existe des cours de disposition au travail, d'aptitudes fondamentales sur la vie, de perfectionnement scolaire, de recyclage professionnel et de formation en cours d'emploi, tous subventionnés par la Main-d'oeuvre du Canada.

Les étudiantes reçoivent un revenu pendant la durée de leurs cours, fixé selon le nombre de personnes à charge. Il équivaut aux indemnités de bien-être.

Les cours ne garantissent pas un emploi, mais permettent d'établir des contacts, d'acquérir de l'expérience dans le monde du travail et d'obtenir un revenu minimal pendant la durée des cours.

Le centre de main d'oeuvre du Canada est situé au 100, Elm est, au City Centre (675-2211).

En cas de dettes

On peut obtenir d'excellents conseils gratuits sur le crédit, au nouveau centre communautaire de Sudbury (560-0430). On peut consulter à la bibliothèque municipale de Sudbury le **Toronto Community Law Handbook** qui offre des conseils très justes.

Si une personne a sommation de payer ses dettes, elle doit consulter un avocat. On peut sans doute avoir recours à l'assistance juridique. Si le montant de la dette est inférieur à \$800, la cause sera entendue à la cour des petites créances où il n'est pas nécessaire d'avoir un avocat. On peut fixer le montant des versements en recourant au tribunal.

Il y a des lois régissant le recouvrement des comptes dans les compagnies de finance. Un huissier sans mandat transgresse ses droits et une compagnie de finance qui harcèle son client par téléphone viole la loi. Si cela se produit, il suffit d'appeler la police.

Une personne qui a de graves ennuis peut déclarer une faillite personnelle. Il suffit d'en discuter avec un avocat ou au nouveau centre communautaire de Sudbury.

Les plaintes des consommateurs

Dans ce cas, on doit s'adresser au ministère de la Consommation et du Commerce (675-8878) ou à un avocat.

POUR LES LOCATAIRES ...

Il est important de savoir qu'il existe des lois pour presque toutes les questions de logement. Il existe divers organismes offrant aide et conseils aux personnes qui ont des problèmes de logement. Il s'agit de les consulter. Si l'on n'est pas satisfait de leurs services, il faut si possible interjeter appel, parler aux personnes qui éprouvent les mêmes difficultés, s'organiser pour changer la situation si les lois ne peuvent rien faire.

1. **Renseignements sur les avis de départ, les droits du locataire en vertu du Landlord Tenant Act (loi sur les propriétaires et les locataires) et les expulsions.** Thom Mowry dirige au Civic Square un service consultatif pour les propriétaires et les locataires. Son service offre des brochures gratuites expliquant les droits et les obligations de locataires. On peut consulter ce service en téléphonant au 674-3141.

2. **Pour contester une augmentation de loyer** Une pareille contestation est du ressort de la Commission de révision des loyers, située au 45, Elm est (673-7173), D'ici au 31 décembre 1978, les loyers ne peuvent augmenter de plus de 6 p. 100, sauf si le propriétaire a reçu la permission d'un agent de la Commission de révision. Le propriétaire doit avertir ses locataires 90 jours avant l'entrée en vigueur de l'augmentation de 6p. 100 qu'on peut faire justifier en remplissant un formulaire disponible à la Commission de révision des loyers. Si un propriétaire veut augmenter un loyer de plus de 6 p. 100, on peut assister à l'audience de révision. Un propriétaire ne devrait pas expulser les locataires qui veulent faire respecter leurs droits. Si un locataire ne peut ou ne veut pas assister à l'audition, il peut s'y faire représenter. L'audition n'a rien de solennel et se tient au bureau de la Commission de révision des loyers.

3. **Si un propriétaire refuse d'effectuer les réparations.** Il y a plusieurs mesures à prendre. D'abord, il existe un **arrêté municipal** qui énumère les normes minimales pour les habitations résidentielles. On peut se le procurer au bureau de rénovation communautaire, au Civic Square (674-2171), poste 231. Si une habitation ne répond pas à ces normes, on peut communiquer avec ce bureau qui enverra un inspecteur sur les lieux. Le cas échéant, il communiquera avec le propriétaire pour le persuader d'agir. Si le propriétaire ne se conforme pas aux exigences, l'inspecteur délivrera une ordonnance accordant au propriétaire un certain nombre de jours pour effectuer les réparations, sinon la région le citera en justice.

Deuxièmement, si l'habitation n'est ni sûre ni insonorisée, on peut rejoindre au 674-2171 un agent d'exécution des arrêtés municipaux. On enverra sur le champ un inspecteur et l'on demandera au propriétaire de remédier à la situation. Si ce dernier ne fait rien, la région fera faire les réparations et les facturera au propriétaire. Le locataire devra sans doute quitter l'appartement pendant les réparations. La ville et la région n'offrent aucun service de logement en cas d'urgence.

Troisièmement, l'agent de santé du Sudbury and District Health Unit (service de santé public du district de Sudbury (522-9220)) doit faire respecter le **Public Health Act** (loi sur la santé publique) et les arrêtés municipaux touchant le chauffage. Si la tuyauterie ou l'alimentation en eau ne sont pas suffisantes ou sûres ou si le chauffage n'est pas suffisant (on peut se procurer des exemplaires des arrêtés municipaux sur les exigences minimales de chauffage au Civic Square ou au ministère de la santé), s'il y a des rongeurs ou des insectes (des cafards ou des punaises), le service de santé devra venir en aide au locataire. Un inspecteur se rendra sur les lieux et, le cas échéant, présentera une ordonnance pour obliger le propriétaire à remédier à la situation dans le délai requis.

Quatrièmement, l'inspecteur des incendies doit en vertu du **Fire Marshall Act** (loi sur les prévôts des incendies) vérifier les risques d'incendie, c'est-à-dire les fils ou les systèmes de chauffage dangereux. Il fera une inspection et délivrera une ordonnance pour que le propriétaire effectue les réparations nécessaires. S'il estime l'habitation dangereuse pour ses occupants, il peut ordonner son abandon jusqu'à ce qu'on ait corrigé la situation. On peut téléphoner au 674-8160.

Cinquièmement, si l'un de ces organismes a signalé la nécessité de faire des réparations et qu'on y procède pas assez rapidement, **on peut faire faire les réparations soi-même et les déduire de son loyer.** Cette initiative comporte toutefois des risques, car le propriétaire peut contester ces réparations devant un tribunal et peut même expulser son locataire si le juge estime que les réparations n'étaient pas nécessaires. Si l'on fait faire les réparations soi-même, il serait bon d'obtenir l'opinion d'un des organismes susmentionnés et trois estimations (si possible) de différentes compagnies, choisir la plus modique, et tenir un compte rendu écrit des mesures prises et des dates.

Sixièmement, on peut aussi forcer ces organismes à agir s'ils refusent. Si une personne croit être dans ses droits, **elle peut s'adresser à un avocat et obtenir un mandat les forçant à agir. Il est à espérer qu'il ne sera pas nécessaire d'en venir là.**

HABITATIONS A LOYER MODIQUE

Pour être admissible aux habitations à loyer modique, il faut travailler et vivre depuis un an dans la ville où l'on présente sa demande. Seules les villes de Sudbury, Garson et Balfour offrent des habitations à loyer modique dans la région.

Les personnes qui viennent de se séparer n'y sont pas admissibles, sauf si elles peuvent prouver qu'elles ont la garde des enfants et que la question des droits de propriété avec l'ex-mari est réglée.

Les personnes désireuses de présenter une demande doivent se rendre au bureau de la Société du logement du district de Sudbury au 96, rue Larch (674-8323) pour y remplir une demande. Le bureau peut envoyer une demande par la poste, mais si le requérant fait des erreurs, il y aura un retard. La demande est étudiée par un commis aux demandes et si le requérant est admissible, on effectuera une visite chez lui pour déterminer ses besoins. Ensuite, son nom s'ajoute à une longue liste d'attente. On fixe la place du requérant sur la liste d'après un système de points établis d'après ses besoins. Il est impossible d'interjeter appel à ce sujet ou de connaître sa place sur la liste.

Si le requérant déménage alors qu'il est encore sur la liste d'attente, il doit avertir la Société du logement du district de Sudbury qui révisera sa place sur la liste.

Le loyer équivalent à 25 p. 100 du revenu brut du mari et de la femme. Il est laissé à la discrétion du directeur de projet qui s'occupera d'établir le loyer sur une base annuelle ou mensuelle. Le loyer ne subira aucune hausse au cours du bail mais pourra être diminué si l'on apporte la preuve d'une baisse de revenu. Pour interjeter appel, on doit s'adresser au directeur de la SLDS, M. Gregor.

Toutefois, si une personne croit être l'objet d'injustice, elle doit voir un avocat.

Toutes les questions touchant les habitations à loyer modique doivent suivre les mêmes étapes que celles présentées par les autres locataires. Il est bon de s'adresser, si possible, à son association de locataires.

MARIAGE

1) Il faut écrire son propre contrat de mariage pour préciser la propriété présente et future de chacun des conjoints sinon, en cas de séparation, tout appartiendra au mari.

- 2) Il est bon de garder un compte en banque séparé et d'établir son propre crédit en effectuant de petits prêts et en les remboursant rapidement.
- 3) Il n'y a aucune loi obligeant la femme à porter le nom de son mari et les femmes choisissent de plus en plus de garder leur propre nom. Il est bon d'y songer.
- 4) Vu que la pauvreté est très courante chez les femmes mariées, il convient de penser à garder un emploi même à temps partiel ou de suivre des cours pour rester à jour à propos du marché du travail.
- 5) Il ne faut jamais signer un document juridique sans consulter un avocat.

L'union libre

- 1) Le mari n'est pas tenu de payer une pension à sa compagne pendant ou après leur relation. La femme n'héritera pas à moins que le testament le stipule.
- 2) L'épouse de fait possède certains droits en vertu de la loi sur les accidents de travail et le régime de pension du Canada, pourvu qu'il n'y ait pas de veuve à charge. On peut se renseigner en s'adressant à ces bureaux.
- 3) Il faut rédiger un contrat officiel touchant la propriété de chacun des conjoints et un testament. Ainsi, la femme est protégée tout en étant plus libre qu'une femme légitime. On peut consulter des livres à la bibliothèque municipale sur la façon d'écrire son testament.
- 4) On peut bénéficier du régime d'assurance-maladie familial en écrivant au RAMO, au 295, rue Bond, à Sudbury, pour leur donner tous les détails.
- 5) On peut déclarer, à leur naissance, ses enfants sous le nom du père en remplissant un formulaire spécial au bureau du greffier municipal au Civic Square.

Conflits matrimoniaux

Tous les couples s'affrontent de façon plus ou moins ouverte à un moment de leur vie commune. Ils peuvent sentir le besoin de faire appel à quelqu'un de l'extérieur pour régler leurs conflits. Les catholiques peuvent s'adresser au Marriage Encounter et au Service familial (674-5456), au 237, rue Bond. Les autres peuvent s'adresser au service d'orientation de la famille à l'école des travailleurs sociaux à l'Université Laurentienne (675-1151), au nouveau centre communautaire de Sudbury (560-0430), au Sudbury Algoma Sanitorium (675-9192) et aux diverses églises. Si ses solutions ne plaisent pas, on peut demander à un ami de servir de médiateur pendant une discussion de couple.

LA SEPARATION ET LA DIVORCE

Il y a trois séparations principales: le départ de la femme, celui du mari ou encore le consentement mutuel. La désertion d'un conjoint suppose son départ sans cause ni consentement de l'autre conjoint, avec l'intention ferme de séparation, de rupture de tous les services et de séparation physique avec son conjoint. Si le comportement de l'époux pousse la femme à quitter la maison, cette dernière n'est pas nécessairement en désertion. Le motif valable varie selon les juges, mais il doit être sérieux: être victime d'adultère, se faire battre de façon répétée, ne pas recevoir d'argent ou avoir un comportement sexuel anormal.

Si l'épouse quitte la maison, elle doit prendre les enfants avec elle sinon on considérera qu'elle les a aussi désertés. Si l'épouse déserte (sans motif valable), elle abandonne ses droits de douairière, les tiers des biens légués par contrat de mariage et il est beaucoup plus possible quelle perde tout droit d'aide financière du mari envers elle (mais non envers les enfants).

familiaux et préfèrent éviter tout danger. Si un médecin agit de la sorte, il faut le signaler au Dr. D. M. Aitken, registraire du **Ontario College of Physicians and Surgeons** (Collège des médecins et des chirurgiens de l'Ontario), au 64, avenue Prince Arthur à Toronto, M5R 1B4.

AU TRAVAIL

Les femmes lésées dans leurs droits

1. Celles qui font partie d'un syndicat peuvent consulter leur représentant: le syndicat parlera en leur nom et présentera un grief le cas échéant.
2. Celles qui ne font pas partie d'un syndicat en voient toutefois la nécessité et peuvent réfléchir à la possibilité d'en former un. Il est bon de ne pas divulguer ses intentions de peur d'être renvoyée. Il est contraire à la loi de congédier un employé pour ses activités syndicales, mais on le fait d'ordinaire en cachant le motif réel du renvoi pour invoquer un travail médiocre, une baisse du nombre des employés ou tout autre prétexte. (Voir comment former un syndicat.)
3. Celles qui désirent l'aide immédiate de quelqu'un extérieur au milieu de travail peuvent téléphoner au ministère du Travail, au 566-3071. Si leurs conseils ne sont pas satisfaisants, on peut consulter un avocat. Il faut se rappeler que l'on peut être admissible à l'assistance juridique.

Celles qui sont victimes de discrimination en raison de leur sexe

1. Il faut consulter son représentant syndical
2. S'il ne peut être utile, ou si l'on ne fait pas partie d'aucun syndicat, on peut téléphoner à la Commission des droits de la personne, au 566-3071, et s'informer au sujet de ses droits. On peut même porter plainte auprès d'elle.
3. Le ministère ontarien du Travail comprend aussi un bureau de la main-d'oeuvre féminine qui peut renseigner toute femme sur ses droits et porter plainte pour elle. Ce bureau est situé à Toronto, au 400, avenue University. On peut aussi le rejoindre au (416) 965-1537.
4. On peut aussi obtenir de l'aide et des renseignements sur les droits au travail en consultant le centre de ressources de la Main-d'oeuvre féminine au collège Cambrian (566-8101).

COMMENT FORMER UN SYNDICAT

1. Il est mieux de ne pas divulguer ses démarches car on peut être trahie par ceux-là même qui se plaignent le plus des conditions de travail.
2. Il vaut mieux y travailler pendant ses heures de déjeuner, et après les heures de travail seulement: on peut congédier quiconque néglige ses fonctions pour former un syndicat.
3. On peut communiquer avec un syndicat déjà établi. Le conseil du travail du district de Sudbury (674-1223) renseignera celles qui le désirent sur ce qui convient le mieux pour leur genre de travail.
4. Celles qui veulent former leur propre syndicat, peuvent, en parler à un avocat qui les aidera à ébaucher une constitution et à s'assurer que le recrutement est bien fait. Il faut s'assurer que l'on répond aux exigences d'accréditation du ministère du Travail, car elles varient selon les services.
5. Si une personne croit avoir été congédiée pour des activités syndicales, elle peut porter plainte au conseil

des relations de travail. Si ce dernier peut le prouver, cette personne sera réembauchée et recevra la rétroactivité sur son salaire. Le conseil est situé au 400, avenue University, à Toronto (416-965-4193).

6. Si l'on sait que l'union fait la force, il faut s'efforcer de créer la cohésion chez ses membres en organisant des réunions périodiques, des réceptions et en donnant des renseignements justes.

LE GARDE DES ENFANTS

La plupart des femmes, à Sudbury, comptent sur des parents ou des voisins pour faire garder leurs enfants. Pourtant, pour un grand nombre d'entre elles, ce n'est pas la meilleure solution. Nous donnons ici une liste d'endroits qui peuvent dépanner celles qui ont besoin d'aide.

En cas d'urgence

Voici les services conseillés aux ménagères:
Les petites Soeurs de l'Assomption 674-6193
La direction des services sociaux de district de Sudbury 675-2411

La Croix rouge 674-0737

La société canadienne du cancer 674-0123

Si une femme qui séjourne à l'hôpital a besoin d'une gardienne pour ses enfants, elle peut s'adresser au travailleur social de l'hôpital.

Gardereries

Il y a sept garderies dans la région de Sudbury:
Le Cambrian College Day Care Centre 566-8101, poste 259
La Cedar Park Day Nursery 566-0586
Le Day Care Learning Centre (Val Caron) 969-8695
Le East End Day Care Centre 566-5185
Le Junior Citizens Day Care Centre 675-1059
Le central familial Laurentien/Laurentian Child and Family Centre 675-1151, poste 51
La Garderie francophone 674-4787

Il y a d'ordinaire des listes d'attente et les frais peuvent s'élever à \$11 par jour. Si cela est trop élevé, on peut obtenir une allocation à la municipalité régionale de Sudbury, en téléphonant au 673-2171, poste 310, pour présenter une demande.

Gardereries de jour

Il y a un certain nombre de garderies de jour à temps partiel dans la localité. On peut obtenir le nom de celle qui est située le plus près de chez soi en téléphonant au conseil scolaire de Sudbury, au 674-3171, ou aux écoles séparées du district de Sudbury, au 673-5621.

Gardiennes à domicile

On peut publier une annonce dans le journal ou l'afficher à l'épicerie ou à la laverie. Il ne faut pas oublier de demander des références et de les vérifier.

On peut aussi obtenir les services d'une gardienne de journée en téléphonant à La Paix, au 674-8664, au YWCA, au 674-2210 et au centre de main-d'oeuvre du Canada, au 674-2211.

Les femmes qui ne peuvent s'offrir une gardienne peuvent communiquer avec le bien-être, au 675-2411; cet organisme offre un service de ménagère aux mères qui travaillent. L'argent offert est dérisoire, mais l'on peut compter sur leur aide si l'on remplit les conditions.

GRAVES DIFFICULTES FINANCIERES

On peut dire que sa situation financière est précaire si l'on ne reçoit aucun revenu ni appui financier, ou encore si son salaire ne suffit pas à ses besoins. Voici quelques conseils pour des cas particuliers.

Celles qui viennent de perdre leur emploi

1. Il faut s'inscrire immédiatement au bureau d'assurance-chômage si l'on a travaillé au moins pendant six semaines. Le délai de carence pour la réception des prestations se calcule à partir de la date d'inscription; il est donc à son avantage d'y aller le plus tôt possible. Celles qui ont été congédiées ou ont quitté leur emploi sans "motif valable" (selon la définition officielle) seront peut-être assujetties à un délai de carence de huit semaines avant de recevoir des prestations. On reçoit 75 p. 100 de son salaire et un peu plus si l'on a des personnes à charge, sinon on versera 66 p. 100, du salaire pendant au plus 50 semaines. Cependant, on modifie régulièrement les exigences de sorte qu'il est bon de se procurer un exemplaire de la Loi sur l'assurance-chômage à la bibliothèque municipale ou chez l'imprimeur de la Reine pour bien connaître ses droits.
2. On peut demander sans attendre un aide financière temporaire au bureau du RAMO, au 295, rue Bond (675-9111).

Celles qui n'ont pas d'emploi et ne peuvent recevoir des prestations d'AC

A. Si la situation est temporaire:

On peut présenter une demande pour recevoir des prestations de bien-être à l'administration municipale. Les femmes mariées ayant des enfants ne recevront d'indemnités que si le conjoint est incapable de travailler. Une femme séparée ayant des enfants est admissible d'office. Une célibataire sans personne à charge peut seulement recevoir une aide temporaire, à moins de prouver qu'elle est infirme ou incapable de travailler.

Le bien-être conseillera aux femmes séparées ou aux mères seules d'intenter des poursuites contre le père pour obtenir une pension alimentaire ou porter une accusation contre le père qui ne la verse pas. On peut toutefois mettre en doute leur droit à les y forcer.

C'est au chef de famille, d'ordinaire homme, à demander des allocations de bien-être social.

B. Si la situation se prolonge:

Il faut s'inscrire au bien-être social de l'administration municipale et aussi au ministère des Services communautaires et sociaux, au 127, rue Cedar (674-3151) pour recevoir les prestations familiales. Leurs exigences d'admissibilité sont analogues à celles du bien-être social, mais ils sont moins exigeants en ce qui touche les biens permis.

En vertu du **General Welfare Assistance Act** (loi sur l'assistance sociale générale), les exigences d'admissibilité sont très rigides, c'est-à-dire qu'on ne peut avoir en banque au moment de l'inscription plus d'argent que l'équivalent d'un mois de prestations et qu'on ne peut posséder une voiture. Le bien-être social, régi par le conseil d'administration des services sociaux de la région de Sudbury, est situé au Civic Square (674-2511). On peut s'inscrire en personne ou par téléphone. L'inscription sera suivie d'une visite à domicile.

Le **Family Benefit Act** (loi sur les prestations familiales) vise à offrir une aide prolongée. Il est plus souple. On l'appelle ordinairement allocation de mère nécessiteuse.

Cas d'inadmissibilité ou de retrait des prestations familiales ou de bien-être

On peut retirer les prestations sur ouï-dire. Quelqu'un peut téléphoner pour signaler qu'un prestataire reçoit déjà de l'argent ou vit avec quelqu'un, et après une enquête très sommaire on peut cesser de verser les indemnités. On doit prévenir le prestataire par lettre, mais on le fait toujours trop tard. Si cela arrive, il faut **interjeter appel** sans attendre. Une fois l'appel présenté, la loi laisse à la discrétion de l'administrateur de verser des indemnités d'urgence au prestataire. On peut se procurer des formulaires d'appel au bureau du bien-être. Pour toute difficulté, on peut s'adresser à son député ou à un avocat.

On peut obtenir des exemplaires des lois et règlements sur l'assistance sociale générale et sur les prestations familiales chez l'imprimeur de la Reine, douzième étage, 77, rue Wellesley, à Toronto. Les textes de loi se trouvent également à la référence de la bibliothèque municipale.

Si l'on a un besoin urgent d'articles, l'armée du salut offre de la nourriture à la Citadelle, au 107, rue Lorne (675-7972). On peut se procurer des vêtements et des meubles à l'armée du salut et aux organismes de bienfaisance catholiques, au 24, Elgin, au 182, Minto, au 299, Willow.

En cas d'accident de travail

Il faut d'abord signaler l'accident à son employeur et se faire soigner.

Il faut signaler l'accident à la Commission des accidents de travail même si la blessure est bénigne, sinon il y aura controverse sur l'origine de l'accident si la blessure de d'employé devait engendrer des complications.

Les prestations d'accident de travail équivalent à 75 p. 100 du salaire habituel et ne dépasse pas \$216.50. Elles sont versées toutes les deux semaines. Si des difficultés surviennent, on peut s'adresser à son député.

La Commission des accidents de travail est située au 224, rue Elm ouest (673-6701).

Cas d'incapacité non indemnisée par la CAT

On doit vérifier auprès de son représentant syndical ou de son employeur si l'on a une assurance maladie ou incapacité et présenter une demande tout de suite. Sinon, la Commission d'assurance-chômage (566-5730) verse des prestations de maladie ou d'accident. Il faut s'inscrire sans tarder. L'admissibilité ne dépasse pas douze semaines.

En cas d'infirmité

Le **Disabled Person's Act** (loi sur les handicapés) prévoit de l'aide aux infirmes, que leur état soit congénital ou provienne de blessures ou d'une maladie. Il faut s'inscrire au 127, rue Cedar, 3e étage (674-3151). On effectuera une visite à domicile et un examen médical doit appuyer la demande.

Si la demande est refusée, on peut interjeter appel. On peut se procurer des formulaires d'appel au bureau de la rue Cedar. On peut communiquer avec son député et obtenir un rapport médical plus complet.

La loi prévoit aussi pour les handicapés des programmes de réadaptation auxquels tous peuvent s'inscrire.

Les personnes qui paient des cotisations au régime de pension du Canada peuvent être admissibles à une pension d'incapacité. On s'inscrit au 16, rue Lisgar, 4e étage (674-7501). On peut demander à son député d'accélérer les formalités administratives, qui prennent d'ordinaire beaucoup de temps.

prennent pas les symptômes des femmes au sérieux et les attribuent plutôt à des troubles nerveux. Les femmes qui souffrent d'infections persistantes de la vessie ou du vagin sont adressées à des gynécologues ou à des urologues de sorte que l'infection passe du vagin à la vessie selon les spécialistes. Souvent une meilleure alimentation ou de l'exercice pourrait améliorer notre condition physique, mais les médecins sont formés pour soigner les maladies, non pour aider les gens à être en santé. Nous conseillons fortement aux femmes qui le peuvent de se procurer un exemplaire de **Our Bodies, Our Selves**, écrit par le **Boston Women's Health Collective** et publié par **Simon and Schuster**, à New-York. Ce livre donne un exposé détaillé de ces malaises et des solutions qu'on peut y apporter. L'exposé qui suit est tiré en grande partie de ce livre.

Les menstruations

Les premières menstruations apparaissent entre 9 et 17 ans. Les douleurs menstruelles ne sont pas normales, mais la plupart des femmes ressentent une lourdeur dans la région pelvienne, de la nervosité, une irritation de la vessie et de la constipation. Les pertes sont rouge foncé et composées de sécrétion provenant des glandes vulvaires et de sang provenant des parois utérines. Elles dégagent une odeur très caractéristique.

En cas de fortes crampes, il est bon de consulter son médecin. Un régime alimentaire riche en protéines ou en calcium peut aider à soulager les crampes. Les femmes qui occupent un poste sédentaire, auront sans doute besoin de faire plus d'exercice. Se réchauffer les pieds avec un coussin électrique, prendre des bains chauds ou des Midol apportent un soulagement efficace.

Les champignons

Les champignons peuvent apparaître chez les femmes dont la condition physique se détériore en raison d'un mauvais régime alimentaire, de fatigue ou de consommation d'antibiotiques ou de pilules anticonceptionnelles, c'est-à-dire s'il y a déséquilibre dans le corps. D'ordinaire, le champignon apparaît sur la peau, sur la bouche, dans le vagin et le gros intestin. Le vagin sécrète une substance ayant la consistance du fromage, sécrétion qui dégage une odeur analogue à celle de la levure et provoque des démangeaisons et des rougeurs sur les parois de la lèvre.

Il faut consulter un médecin qui établira le diagnostic. Il fera un prélèvement dans le vagin et l'anus, car l'infection peut toucher ces deux régions. Il prescrira sans doute des suppositoires de nystatine pour soigner l'infection.

On peut soi-même enrayer la croissance du champignon en appliquant la crème Aci-jel qui s'obtient sans ordonnance et aide à maintenir un PH équilibré dans le vagin. Certaines femmes ont obtenu de bons résultats en insérant du yaourt dans leur vagin ou encore en recouvrant le vagin, le col de l'utérus et la vulve de colorant à base de violet et gentiane. Ce colorant mauve clair tache mais est très efficace. Certaines femmes sont toutefois allergiques au violet de gentiane.

La cystite

La cystite est une infection bactérienne courante chez les femmes, parce que le conduit urinaire et le vagin sont rapprochés et aussi parce qu'il y a souvent irritation du conduit urinaire au cours du coït.

Les symptômes peuvent apparaître soudainement: brûlement au moment de la miction, mictions fréquentes, douleurs juste au-dessus de l'os pelvien. L'urine peut être blanchâtre ou teintée de sang.

Il faut consulter un médecin qui fera une analyse d'urine

pour vérifier si elle contient des bactéries. On peut soulager les symptômes et prévenir la maladie en buvant beaucoup d'eau (un verre à chaque miction), éviter le café, le thé, l'alcool et les épices, prendre des bains chauds et augmenter sa ration de vitamine C. Le médecin prescrira un antibiotique pour soigner la maladie, et au bout de quelques jours, la patiente se sentira beaucoup mieux. Il est bon de retourner voir le médecin, car certaines bactéries se multiplient malgré les médicaments. Il est parfois très difficile de soigner une cystite.

L'érosion cervicale

Il s'agit d'une plaie qui apparaît sur le col de l'utérus. On estime que 95 p. 100 des femmes en âge de porter un enfant souffrent à un moment donné d'érosion cervicale. Certaines femmes n'ont aucun symptôme et on la découvre au cours d'un examen interne. Le médecin fera un frottis vaginal pour s'assurer qu'il n'y a pas de cancer.

Si la plaie est bénigne, on pourra la traiter avec une crème sulfamide; si elle est maligne, le docteur pourra la cautériser ou la geler avec un produit chimique comme le nitrate d'argent. Ce traitement vise à permettre la croissance normale des cellules dans cette région. On me peut avoir de relations sexuelles pendant les deux semaines qui suivent ce traitement.

Si le cas est très grave ou douteux, le médecin fera le prélèvement d'un cone de tissu pour biopsie. Ce prélèvement se fait à l'hôpital.

Fibromyome

Une femme sur quatre ou cinq femmes en âge de porter un enfant peut avoir un fibromyome. La plupart du temps il est bénin et grossit lentement. Il apparaît quand l'utérus ne peut plus rejeter tous les tissus formés à chaque menstruation.

Chez les femmes plus âgées, l'excroissance peut être assez grosse pour causer des difficultés menstruelles: flux excessif ou hémorragie intermittente. Si la femme n'est plus en âge d'avoir des enfants, il n'est pas nécessaire de s'inquiéter car le fibromyome disparaîtra à la ménopause. Si le fibromyome est très gros, on peut pratiquer une myomectomie, opération qui respecte l'utérus. Certains médecins veulent plutôt pratiquer une hystérectomie. Il faut s'assurer que cette opération est nécessaire, en cherchant conseil auprès d'un autre médecin car il y a beaucoup de controverse à ce sujet.

Trichomonase

Le trichomonase est un parasite unicellulaire qui se transmet pendant les relations sexuelles et peut survivre dans un milieu humide pendant quelques heures.

On compte comme symptômes des pertes blanches ou jaunes écumeuses qui ont une odeur nauséabonde et irritent le vagin et la vulve. Une infection prolongée de trichomonase peut endommager les parois cellulaires du vagin et rendre la malade plus sensible au cancer du col de l'utérus.

La plupart des médecins à Sudbury traitent la trichomonase avec du Flagyl, un médicament très coûteux. **Il faut refuser de prendre ce médicament.** Flagyl est le nom commercial de la métronidazole et a entraîné au cours d'analyses des mutations génétiques, des aberrations congénitales chez les animaux et le cancer chez les rats et les souris. On met fortement en doute ses bienfaits.

La trichomonase disparaît, si on prend des suppositoires vaginaux comme Floraquin, si l'on porte des vêtements lâches, et si l'on évite de porter des tampons et d'utiliser des aérosols vaginaux.

L'herpès

L'herpès est un virus commun qui a pris des proportions épidémiques. On peut l'attraper au cours de relations sexuelles. Il s'apparente au virus de l'herpès labial et au condylome.

Il provoque des plaies, comme des ampoules ou de petites excroissances, à l'intérieur du vagin, autour des organes génitaux ou de l'anus. Elles peuvent éclater et former des plaies vives qui sont très douloureuses. La malade peut aussi faire de la fièvre, voir ses glandes gonflées et éprouver les symptômes de la grippe. La gorge peut aussi être endolorie. L'herpès peut toujours réapparaître.

On ne connaît aucun traitement pour soigner l'herpès, parce que ce n'est pas une bactérie. Toutefois, des anesthésiques externes et des calmants oraux peuvent procurer un soulagement local. Pour prévenir la réapparition de l'herpès, il est bon d'être en bonne santé et d'avoir un régime alimentaire équilibré. On conseille d'utiliser des condoms pour ne pas contaminer son partenaire sexuel.

Les poux de pubis ou morpions

Ces minuscules insectes vivent dans le poil pubien. Ils provoquent de vives démangeaisons et sont transmis au cours des relations sexuelles, au contact de draps ou de vêtements infestés. C'est une maladie très courante.

On peut s'en débarrasser en se servant du shampoing Kwellada. Il faut bien laver toute la literie et les vêtements dans de l'eau bouillante savonneuse pour éviter de les rattraper. Les morpions ne peuvent vivre que 24 heures séparés du corps humain, mais leurs oeufs peuvent survivre pendant six jours. Il est bon de redonner un autre shampoing une semaine plus tard pour s'assurer qu'il n'en reste plus. On peut se procurer le shampoing Kwellada sans ordonnance.

La ménopause

On appelle ménopause la cessation définitive des règles. Il n'y a environ que 25 p. 100 des femmes qui éprouvent d'autres symptômes que l'arrêt des menstruations. Elles souffrent de bouffées de chaleur, de maux de tête et d'insomnie, symptômes causés par l'absence d'estrogène dans le corps féminin. L'absence de cette hormone entraîne aussi un changement de teint, une diminution des sécrétions vaginales, un vagin plus petit et moins flexible. On peut soulager ces symptômes en absorbant de l'estrogène, mais il ne faut pas le faire pendant une période trop prolongée.

On parle beaucoup des symptômes psychologiques de la ménopause, surtout de la peur, de l'anxiété, de la dépression et de l'irritabilité. On croit qu'ils sont le résultat des changements hormonaux, mais il apparaît de plus en plus qu'ils sont dus à l'attitude de la société envers le vieillissement chez les femmes. Une femme qui occupe un poste intéressant, qui n'a aucun problème financier et se sent bien dans sa peau est beaucoup moins portée à éprouver les problèmes psychologiques de la ménopause. Si une femme ressent des symptômes psychologiques de la ménopause, il serait bon de penser à ce qu'elle désire faire dans la vie. Il n'est jamais trop tard pour poursuivre ses études, chercher un autre emploi ou prendre part aux activités de son quartier. Le **Women's Centre** au collège Cambrian (566-8101) peut aider les femmes à résoudre ces difficultés. Dans d'autres localités, des femmes du même âge se rencontrent pour discuter de leurs craintes et de leurs besoins. Ces rencontres se sont avérées un succès, et il faudrait peut-être envisager d'aller à ces rencontres.

On peut trouver matière à discussion dans les livres **The Menopause Myth**, de Sheldon H. Cherry, et **La Vieillesse**, de Simone de Beauvoir. On peut les emprunter à la bibliothèque municipale de Sudbury.

LES MALADIES VENERIENNES

Il y a plusieurs maladies vénériennes, dont les plus courantes sont la gonorrhée et la syphilis.

Le gonorrhée est transmise au cours des relations sexuelles par une bactérie appelée gonocoque. Cette bactérie ne peut survivre longtemps à l'air libre et ne peut donc se transmettre que par contact physique, c'est-à-dire à l'occasion de relations sexuelles vaginales ou orales. La femme court le risque d'attraper cette maladie de cette façon dans une proportion de 15 contre 50.

On ne peut d'ordinaire déceler les symptômes de la gonorrhée chez la femme à ses débuts. Au départ, la malade peut avoir des pertes vaginales verdâtres et éprouver des démangeaisons et des irritations au vagin. Parfois, elle peut souffrir de douleurs à l'abdomen ou aux reins. L'urètre et la Région environnante peuvent enfler et les mictions sont douloureuses. Si ces symptômes se présentent, ils ne sont pas très graves. Si la malade ne se fait pas soigner au cours des huit à dix premières semaines, la bactérie atteint l'utérus et les trompes de Fallope. Les trompes se bouchent et provoquent des douleurs à l'abdomen et aux reins.

Il est difficile d'établir un bon diagnostic pour la gonorrhée. Il faut faire un prélèvement du col de l'utérus et non du vagin. La plupart des médecins hésitent à le faire pour une raison quelconque. Il s'agit d'insister.

On soigne cette maladie, aux stades initial et secondaire, à l'aide d'antibiotiques. Il faut trouver le bon antibiotique, car certaines maladies vénériennes résistent à un grand nombre d'antibiotiques. Si l'on ne la soigne pas, la gonorrhée peut rendre la patiente stérile.

On peut aussi consulter le **Sudbury and Distrit Health Unit** (service de santé du district de Sudbury) les mardis et vendredis entre 13 h 30 et 17 h 30 pour se faire établir un diagnostic et se faire soigner.

La syphilis se transmet au moment des relations sexuelles. Comme premier symptôme apparaît une plaie vive ou chancre sur les régions atteintes de la bouche ou des parties génitales. Cette plaie est d'ordinaire une excroissance rougêâtre de la grosseur d'un pois qui éclate et se cicatrice. Sans soin, elle disparaît au bout d'une à cinq semaines, mais la maladie continue à évoluer. De six semaines à six mois après la parution du chancre, la malade peut constater des éruptions sur les mains, les pieds, la poitrine et l'intérieur des bras. Ces éruptions ne provoquent aucune démangeaison. Elle peut aussi éprouver les symptômes de la grippe et avoir mal à la gorge. Si l'on ne soigne pas la maladie à ce stade, la syphilis atteindra les organes digestifs, le foie, les poumons, les yeux et les glandes endocrines.

La maladie est difficile à déceler pendant ses stades latents, et pour y arriver il faut procéder à des analyses de sang et subir un examen médical complet. Des médecins ont refusé à un grand nombre de femmes de Sudbury de leur faire subir les analyses nécessaires pour la syphilis, peut-être de peur de s'immiscer dans des conflits conjugaux. Si le cas se présente, il suffit de se présenter au **Sudbury and District Health Unit** (service de santé du district de Sudbury) pour des analyses. Il ne faut pas être intimidée, car cela est très courant.

On soigne la syphilis avec des antibiotiques; une fois décelée, elle est très facile à guérir.

D'après nos recherches, les femmes éprouvent énormément de difficultés à trouver un médecin qui leur fera subir les analyses nécessaires pour soigner une maladie vénérienne. Ils craignent de créer des conflits

L'ACCRA ou le **Women's Liberation Abortion Referral Service** peuvent prendre les dispositions dans un hôpital de Toronto. Les frais s'élevaient à plus de \$150, selon les médecins. Celles qui ne souscrivent pas au RAMO, peuvent s'attendre à payer jusqu'à \$1000.

Pour les femmes enceintes de plus de vingt semaines

Il est impossible pour elles de subir un avortement légal au Canada. Le **Women's Liberation Abortion Referral** ou l'ACCRA peuvent vous adresser à l'hôpital Hampstead dans l'Etat de New York. L'opération coûte \$550 et \$600 et les frais de transport s'élevaient à environ à \$200.

Après un avortement

Il faut subir un examen médical six semaines après un avortement. Le **Sudbury and District Health Unit** (service de santé du district de Sudbury) dispensent ce service pour celles qui ne souscrivent pas au RAMO ou ne désirent pas consulter leur médecin de famille.

LA GROSSESSE ET L'ACCOUCHEMENT

Une femme qui croit être enceinte doit s'en assurer le plus tôt possible. Son médecin de famille peut faire les analyses d'urine nécessaires pour déterminer la grossesse, ou encore elle peut obtenir ce service dans toutes les pharmacies moyennant \$4. Grâce à cette analyse, on peut déceler une grossesse jusqu'à trois semaines après la conception. Il est conseillé de voir son médecin le plus tôt possible pour subir un examen médical complet; en prenant toutes les précautions nécessaires, il est possible d'éviter toute complication pendant la grossesse.

Parmi les symptômes de grossesse, on retrouve: l'absence de règles, le gonflement et de la douleur aux seins, des pertes vaginales et des mictions accrues, des nausées et de la fatigue.

Une femme enceinte doit s'adresser à un médecin qui l'écouterà, répondra à ses questions et lui parlera de son régime, de l'accouchement naturel, de l'allaitement maternel, de la cohabitation et des relations sexuelles pendant la grossesse. Nous n'avons pu trouver beaucoup de ces médecins à Sudbury. Il est souvent utile de dresser avant sa visite une liste des questions l'on désire poser au médecin. On peut demander des suggestions à des amies et à des infirmières que l'on connaît.

Pendant la grossesse, il ne faut prendre des médicaments qu'en absolue nécessité. Tous les médicaments, y compris l'alcool et le tabac, sont transmis au fœtus par le placenta. Les radiographies peuvent aussi être dangereuses au cours des premiers mois.

Il est bon de bien se renseigner sur la grossesse. Il existe d'excellents livres sur le sujet, ainsi que des films, à la bibliothèque municipale.

Il est essentiel de s'astreindre à un régime approprié pour prévenir toute complication. La plupart des médecins ne connaissent pratiquement rien sur la nutrition et s'inquiètent davantage du gain de poids de leur patiente que de son alimentation. Il faut, tous les jours, boire du lait ou manger du fromage, manger des légumes frais, verts et jaunes surtout de légumes verts feuillus, du pain de blé entier et des céréales, des fruits, de la viande, du poisson ou des protéines végétales obtenues dans le haricots, les haricots de soya, les noix et les graines. Il faut prendre aussi de l'huile de foie de morue. On a prouvé que la nausée des premiers mois de grossesse est due au manque de vitamine B-6 qu'on

retrouve dans le riz brun, le blé entier, les bananes, les graines de tournesol et les arachides. La levure de bière constitue une excellente source de vitamine B. Le thé de feuilles de framboise sert depuis des millénaires de fortifiant quotidien pour combattre les nausées et empêcher les fausses couches. Il contient des vitamines A, B, C et E, du calcium, du phosphore et du fer. Le guide alimentaire canadien, qu'on peut se procurer au **Sudbury and District Health Unit** (service de santé du district de Sudbury) (522-9200) donne de nombreux renseignements sur le régime alimentaire. Il est bon de boire au moins six à huit verres d'eau pour aider la digestion et la circulation et prévenir toute infection de la vessie.

Il importe de connaître quelques-unes des complications qui peuvent survenir pendant la grossesse.

La **grossesse extra-utérine** se produit quand l'ovule fécondé se fixe à l'extérieur de l'utérus, d'ordinaire dans la trompe de Fallope. La croissance du fœtus peut entraîner la rupture de la trompe. On retrouve comme symptômes des douleurs aiguës au bas ventre, la perte de connaissance et des douleurs aux épaules. Il peut y avoir saignement vaginal. Vous pouvez subir un choc. **Il faut se rendre immédiatement à l'urgence d'un hôpital pour consulter un médecin.** On ne pourra arrêter l'hémorragie interne qu'en faisant subir une opération.

La **toxémie**, empoisonnement du corps, se caractérise par la rétention d'eau, le gonflement, la haute pression et la teneur de protéines dans l'urine. Dans les cas graves, elle peut entraîner la mort ou l'arriération mentale du bébé et le coma ou des convulsions chez la mère. Elle est d'ordinaire causée par une mauvaise alimentation: spécialement une carence de protéines ou de vitamine B et surtout de vitamine B6. La plupart des médecins prescrivent des diurétiques (pilule d'eau) pour guérir cette maladie. Cette ordonnance peut empirer la toxémie, en faisant éliminer les vitamines et les minéraux nécessaires à la guérison. Si l'on éprouve l'un de ces symptômes, on doit améliorer sans tarder ses habitudes alimentaires. Il faut s'efforcer de boire un mélange de levure de bière et des jus d'orange, préparation qui a très mauvais goût, mais peut sauver l'enfant.

La **fausse couche** se produit très fréquemment, surtout au cours des trois premiers mois. Les médecins en parlent rarement à leurs patientes pour éviter de les effrayer. La plupart des fausses couches constituent une réaction naturelle du corps pour rompre une grossesse, alors que le fœtus ou la mère souffre d'anomalies. La douleur et l'hémorragie en sont les symptômes. Une femme qui éprouve ces symptômes doit garder le lit et appeler son médecin. D'ordinaire, une fausse couche ne signifie pas que l'on aura des complications au cours des grossesses ultérieures.

Le **Sudbury District Health Unit** (service de santé du district de Sudbury) est le seul centre à offrir des cours prénataux. On y enseigne les exercices et la relaxation nécessaires à l'accouchement, on y parle du régime alimentaire et de l'allaitement naturel; on y projette des films et l'on y organise une visite du département de la maternité dans un hôpital. Les cours durent environ six semaines et l'on ne peut les suivre avant d'avoir atteint son sixième mois de grossesse. On ne donne aucun cours à Sudbury sur les méthodes d'accouchement naturel de Lamaze ou Grandly-Dick Read, mais on peut se procurer d'excellents livres sur le sujet.

Les mères célibataires ou celles qui vivent une grossesse difficile peuvent communiquer avec Birthright (673-7200) pour obtenir renseignements et appui moral. Cet organisme vise à prévenir les avortements. Ils peuvent organiser le séjour d'une femme enceinte dans une maison de repos à Toronto ou dans une famille ici même à Sudbury pendant sa grossesse et la renseigner sur l'adoption.

La plupart des médecins conseillent d'éviter tout rapport sexuel pendant les six semaines qui précèdent et suivent la naissance de l'enfant. D'autres estiment qu'il n'y a aucune contre-indication à tout moment d'avant la naissance. Dans certains cas, les rapports sexuels peuvent nuire au fœtus, car les contractions de l'utérus pendant l'orgasme s'apparentent à celles du travail et peuvent le provoquer. Il faut en parler avec son médecin.

On pratique de plus en plus aujourd'hui l'accouchement naturel, ne se servant de médicaments qu'en cas de nécessité. Toutefois, le médecin demeure seul juge et beaucoup d'entre eux donnent couramment des tranquillisants et des anesthésiques aux femmes en travail. Tous les médicaments pris pendant le travail peuvent nuire à l'enfant, c'est-à-dire nuire à ses stimuli, surtout sa respiration. Les femmes qui ont suivi des cours prénataux ou lu sur le sujet, n'auront besoin d'aucun médicament.

Pour faciliter la tâche du médecin, on provoque souvent le travail par des moyens artificiels. Toute femme a le droit de refuser cette pratique.

Si au cours de sa grossesse ou de son accouchement, une femme doute du jugement de son médecin, elle a le droit de demander l'avis d'un autre médecin. Il est dans son intérêt de le faire, puisque la vie de son enfant ou la sienne en dépend.

Les hôpitaux Memorial et General, à Sudbury, permettent aux pères d'assister à l'accouchement. L'hôpital General a une service de cohabitation de 24 heures, tandis que le Memorial offre ce service pendant la journée.

On conseille l'**allaitement maternel** beaucoup plus qu'auparavant mais les conseils donnés nuisent plus souvent à la mère qu'ils ne l'aident; de plus, les hôpitaux rendent la tâche difficile en donnant l'enfant à sa mère quand il pleure, ou en lui donnant du glucose entre les allaitements. L'enfant stimule la production du lait en tétant plus souvent.

L'allaitement naturel comporte beaucoup d'avantages. Comme son nom l'indique, il est naturel, il constitue le meilleur aliment possible, fournit des anticorps, et est très pratique. Le colostrum, premier lait de l'accouchée, est très riche en vitamines et en anticorps. Si une mère allaite son enfant tout de suite après l'accouchement, elle doit savoir que la succion stimule les contractions de l'utérus. Celles qui désirent allaiter leur enfant devraient communiquer avec la ligue La Leche, organisme d'aide pour les femmes qui veulent allaiter leur enfant. La ligue organise des réunions tous les premiers mardis et troisièmes mercredis du mois à la maison d'une des membres. La ligue reçoit des appels 24 heures par jour aux 858-5508 et 855-4897.

En Ontario, on enfreint la loi si l'on accouche à la maison et le médecin ou la sage femme ainsi que l'accouchée peuvent faire l'objet de poursuites si quoi que se soit arrive à la mère ou à l'enfant.

Il faut se rendre à l'hôpital dès que les contractions commencent. Un policier y conduira celles qui n'ont pas de moyen de transport. Si la femme estime avoir besoin d'une ambulance, elle ne doit pas hésiter à en faire venir une. La compagnie la facturera plus tard.

Une fois de retour à la maison avec son enfant, la mère recevra la visite d'une infirmière de la santé publique. Il faut se sentir libre de poser toute question ou de parler de toute difficulté concernant l'enfant à son médecin. Nous estimons qu'un grand nombre de médecins se disent "trop occupés" pour se rendre facilement disponibles. Dans de pareils cas, l'infirmière de la santé publique (522-9200) est disposée à aider la mère et même à lui rendre visite si elle le désire.

L'ADOPTION

Une mère qui envisage de se séparer de son enfant, peut s'occuper elle-même de l'adoption de son enfant ou encore s'en remettre à la Société d'aide à l'enfance.

1. **Initiative personnelle:** Si la mère connaît un couple intéressé à adopter son enfant, elle n'a qu'à consulter un avocat pour régler l'affaire. Les honoraires peuvent varier; il est donc préférable de les fixer dès la première visite. On ne garantit pas le caractère confidentiel des mesures adoptées. Si les parents adoptifs ne sont pas satisfaits des dispositions prises, ils peuvent s'en plaindre à la mère plus tard.

2. **La société d'aide à l'enfance:** En s'adressant à la société, la mère discutera de la question à fond avec un conseiller. Il y a deux façons de procéder:

a) La mère signe un document par lequel elle accepte de faire adopter son enfant. On lui accorde ensuite un délai de 21 jours pour changer d'idée. Si l'on ne parvient pas à trouver de parents adoptifs pour l'enfant, la mère peut le reprendre **si elle le désire**. En revanche, si l'enfant est adopté, la mère perd tout contact avec lui. Si le père de l'enfant est connu et est entré en contact avec lui, son consentement est requis sauf si on démontre de bonnes raisons pour qu'il ne soit pas consulté.

Si la mère est âgée de moins de 18 ans, elle doit discuter de ses droits avec un avocat qui s'assurera qu'on ne la force pas à faire adopter son enfant. Une jeune fille, même âgée de 12 ans, peut décider de faire adopter son enfant sans le consentement de ses parents. (Inversement, elle devrait pouvoir décider de garder son enfant, mais cette question peut être débattue devant un tribunal.)

b) Il est possible de laisser faire de l'enfant, un protégé de la couronne, au tribunal familial, de la même façon que la société d'aide à l'enfance procède lorsqu'elle enlève un enfant à une mère irresponsable. L'enfant, devenu un protégé de la couronne, peut être adopté sans consulter la mère. C'est ce que la Société d'aide à l'enfance préfère, car la décision est plus tranchée. Ainsi, la mère a trente jours pour changer d'avis.

La Société d'aide à l'enfance essaie de relever tous les antécédents sociaux et médicaux des parents qui se séparent de leur enfant et le font adopter pour mettre ces renseignements à la disposition de l'enfant plus tard. Toutefois, les noms des parents naturels restent confidentiels.

Si l'enfant est destiné à l'adoption, la loi accorde à la mère le droit de le voir après sa naissance jusqu'au moment de l'adoption, ce qui comprend le temps passé à l'hôpital. Si le médecin conseille à la mère de ne pas voir son enfant, elle peut demander l'avis du travailleur social de la Société d'aide à l'enfance. Il semble établi que voir l'enfant avant son adoption rend la séparation plus facile pour la mère.

MALADIES COURANTES CHEZ LES FEMMES

La plupart des femmes souffrent de plusieurs malaises particuliers aux femmes: infections du vagin et de la vessie, crampes, kystes, fibromyomes, ménopause et le reste. Malgré la fréquence de ces malaises, il est difficile de recevoir les soins médicaux requis. La majorité des femmes ont eu affaire à des médecins même trop occupés pour poser le bon diagnostic. La plupart d'entre eux ne

On a relevé les effets secondaires suivants chez 58 femmes qui prenaient la pilule.

Rétention d'eau	24
Prise de poids	29
Varices	13
Maux de têtes	25
Dépression nerveuse	21
Nausées	12
Kystes	5
Gonflement des seins	18
Intérêt sexuel modifié	12
Troubles urinaires	6
Infections vaginales	19
Infections cervicales	6
Croissance accrue des cheveux	9
Diminution du flux menstruel	42
Saignement intercycle	13
Pigmentation	5
Autres	5

28 femmes ont ressenti plus d'un effet secondaire.

Le stérilet

Il s'agit d'un petit objet de plastique, de formes et de tailles diverses, placé dans l'utérus par le médecin. Son fil descend jusqu'au col de l'utérus pour qu'on puisse y vérifier sa position. Il a un taux d'échec de six grossesses par cent années-femmes (environ l'équivalent du condom). Le stérilet irrite l'utérus, ce qui empêche l'ovule fertilisé de s'implanter, provoquant en fait un avortement spontané. Le stérilet, en raison du cuivre qu'il renferme et dégage par petites quantités dans l'utérus, nuit aussi au passage du sperme.

Le principal avantage du stérilet réside dans le fait qu'une fois en place, on n'a plus besoin d'y penser. En revanche, il comporte des inconvénients: l'expulsion du stérilet (dans environ 20 p. 100 des cas au cours des trois premiers mois), la perforation de l'utérus, s'il est mal inséré, des crampes douloureuses, un saignement augmenté pendant les menstruations et l'accroissement des risques d'infection.

Il est préférable de ne pas adopter le stérilet pendant la grossesse si l'on souffre d'endométriose, de maladie vénérienne, d'infection vaginale, cervicale ou utérine, de gros fibromyomes, de troubles menstruels, de maladies cardiaques, d'anémie, d'anémie à hématies falciformes ou si une femme a un très petit utérus. Le stérilet sera beaucoup plus difficile à insérer chez les femmes qui n'ont jamais eu d'enfant.

Le diaphragme

Cet objet creux en caoutchouc mou se place dans le vagin à l'entrée de l'utérus où il empêche le passage du sperme. Employé avec des crèmes ou des gels spermicides qu'on peut se procurer sans ordonnance, c'est un contraceptif très efficace.

Le médecin ajuste le diaphragme pour sa patiente et lui enseigne comment bien le placer. Il faut l'insérer avec une crème ou un gel pas plus de deux heures avant la relation sexuelle et la laisser en place pendant six à huit heures après les rapports pour que les spermatozoïdes meurent. Il faut nettoyer le diaphragme après usage, le laver avec un savon doux et de l'eau, le rincer et le faire sécher avec précaution.

S'il est bien ajusté, le diaphragme ne devrait nuire ni à la femme ni à son partenaire. Si l'utérus se contracte, il existe des dispositifs intra-utérins en forme d'arc ou des diaphragmes plats adaptés à chaque cas. Le diaphragme n'entraîne aucun effet secondaire, sauf pour les femmes qui sont allergiques aux crèmes et aux gels.

Le condom

Il s'agit d'un mince étui de caoutchouc d'environ sept pouces de longueur, ouvert à une extrémité, qui s'ajuste au pénis en érection et retient le sperme au moment de l'éjaculation. On peut se les procurer sans ordonnance dans toutes les pharmacies. Il y en a une très grande variété: Le condom le plus souple est lubrifié et fait d'une membrane d'agneau, tandis que la plupart des autres sont en caoutchouc. Si le condom utilisé n'est pas lubrifié, une crème ou un gel spermicide ou encore un gel vaginal en facilitera l'insertion. La vaseline ou les crèmes à main peuvent abîmer le condom.

Il importe de savoir qu'une infime goutte de sperme renferme des spermatozoïdes. L'homme doit retirer son pénis, alors qu'il est encore en érection sinon le condom peut glisser.

Le condom possède aussi l'avantage de protéger les partenaires contre les maladies vénériennes.

La mousse spermicide en aérosol

On peut s'en procurer sans ordonnance dans toutes les pharmacies. On l'utilise à l'aide d'un applicateur. Cette mousse agit de deux façons: elle renferme un produit chimique qui tue le sperme et empêche le passage du sperme dans le vagin.

Employée seule, la mousse n'est pas très efficace. Pour obtenir les résultats souhaités, il faut employer deux applicateurs complets et diriger le jet vers l'arrière du vagin. Il faut augmenter la quantité à chaque nouvelles relations sexuelles, peu importe la période qui sépare ces rapports. Certaines femmes trouvent que cette mousse irrite leurs organes génitaux. En pareil cas, il suffit parfois d'essayer une autre marque.

La mousse diminue aussi la susceptibilité aux maladies vénériennes.

Les méthodes anticonceptionnelles d'abstinence périodique

Il y a un certain nombre de ces méthodes; elles sont efficaces si vous vous y conformez à la lettre ou si vous avez un cycle menstruel régulier. Selon leur principe fondamental, la femme est fertile, quelque soit son cycle, pendant environ une semaine. Il y a trois méthodes fondamentales.

1. L'ovulation ou la méthode de Billings. Les auteurs eux-mêmes, Evelyn et John Billings, décrivent cette méthode de façon détaillée dans **Atlas of the Ovulation Method** aux Liturgical Press. Grâce à cette méthode, on peut connaître sa période d'ovulation par l'examen du mucus cervical ou des pertes vaginales.
2. Les méthodes de la température. La température basale du corps s'abaisse au moment de l'ovulation et s'élève juste avant les règles, en raison de la sécrétion de progestérone par les ovaires. Il est bon d'inscrire ces changements sur un tableau pendant quelques mois pour prévoir son propre cycle.
3. La méthode symptothermique. Il s'agit d'une combinaison des deux premières méthodes à l'aide d'un calendrier.

Les couples qui pratiquent les méthodes anticonceptionnelles d'abstinence périodique doivent faire preuve de beaucoup de compréhension, de collaboration et de rigueur pendant les "jours dangereux". On peut se renseigner davantage sur le sujet en consultant le livre intitulé "Our Bodies our Selves".

La contraception post-coïtale

Cette pilule contient une quantité élevée de diéthylstilboestrol (DES) qui entraîne le cancer du vagin ou du col de l'utérus chez des fillettes même âgées de huit ans. Une femme, qui sur les conseils du médecin adopte

la contraception post-coïtale, doit s'attendre à souffrir de nausées pendant quelques jours, à éprouver des maux de tête et à avoir des menstruations irrégulières. Si sa vision s'embrouille, si elle éprouve de fortes douleurs aux jambes ou à la poitrine ou a le souffle court, elle doit se rendre immédiatement à l'hôpital.

Ovral

Il s'agit d'une variété de contraception post-coïtale qu'il faut prendre le matin et le soir pendant trois jours. Ce médicament entraîne la désintégration de la paroi utérine. Ces effets secondaires immédiats ressemblent à ceux de D.E.S.; il faut donc la prendre avec beaucoup de précaution.

Les fausses méthodes

Les méthodes qui suivent ne sont d'aucune efficacité:

1. La douche vaginale: le sperme voyage beaucoup trop vite pour être éliminé de cette façon. En fait, une douche peut même pousser le sperme dans le col de l'utérus.
2. Les suppositoires vaginaux. Ils ne se répandent pas également dans le vagin et ne sont pas assez forts. Certains ne sont même pas conçus comme moyen contraceptif.
3. Le retrait. Même avant l'éjaculation proprement dite, du sperme contenant des spermatozoïdes vivants peut être émis. De plus, le couple ressent beaucoup trop de pression pour qu'on puisse être certain que l'homme se "retirera" à temps.
4. Contraception astérologique. Selon cette méthode, la période d'ovulation dépend de l'heure et du jour de sa naissance. Employée avec d'autres méthodes anticonceptionnelles d'abstinence périodique, elle est aussi efficace qu'une autre méthode d'abstinence périodique.

L'AVORTEMENT

Il importe de déceler très tôt une grossesse. On calcule le début d'une grossesse à partir du PREMIER JOUR DES SES DERNIERES MENSTRUATIONS, et non à partir du moment de la conception. Un avortement pratiqué après la douzième semaine de grossesse est difficile et coûteux.

La loi canadienne permet aux hôpitaux de constituer des comités d'avortement thérapeutique composés d'au moins, trois médecins, dont l'un doit être un psychiatre, pour étudier les demandes d'avortement des femmes. Chaque hôpital a ses normes mais la plupart des hôpitaux n'ont pas de comité. Pour tout avortement subi en Ontario, le RAMO verse \$67.50 au médecin et paie tous les frais d'hôpital. Le consentement des parents s'impose pour les femmes âgées de moins de 16 ans.

A Sudbury, seul l'hôpital Memorial possède un comité d'avortement thérapeutique auquel un médecin de la localité (d'ordinaire un gynécologue) peut présenter un cas.

Pour celles qui veulent subir un avortement

1. Il faut déterminer s'il y a une grossesse. Si une femme constate de symptômes de vaginite ou de toute autre infection, elle doit se faire soigner sans tarder sinon elle peut souffrir d'une inflammation pelvienne après l'avortement.

2. On doit obtenir le nom d'un gynécologue de Sudbury et lui demander de présenter son cas au comité d'avortement thérapeutique de l'hôpital Memorial. Comme il est possible que le médecin refuse, il faut se donner assez de temps, pour obtenir de l'aide ailleurs. Il importe que les

femmes essaient de subir leur avortement à Sudbury pour que plus d'hôpitaux de la région consentent à le pratiquer. Une fois les frais payés par le RAMO, il ne restera plus qu'à payer de \$25 à \$35.

3. On peut aussi téléphoner à l'ACCRA (Abortion Counselling and Contraception Research Association) au 566-8497, le seul service de présentation d'avortement à Sudbury qui existe depuis sept ans. Leurs frais varient selon le cas, mais ne dépassent jamais \$50. L'ACCRA a déjà fait une demande de subvention qui a été refusée.

Les femmes qui veulent remédier au manque de service de présentation libre à Sudbury peuvent écrire au ministère de la Santé, à Queen's Park à Toronto. En 1976, parmi les 342 personnes qui ont eu recours à l'ACCRA, 321 d'entre elles ont présenté une demande d'avortement.

Ou encore,

3. On peut s'adresser au **Women's Liberation Abortion Referral Centre**, à Toronto, en écrivant au 2828, rue Bathurst ou en téléphonant au 1-416-789-4541. Cette clinique offre des services gratuits grâce à la subvention permanente du ministère de la Santé de l'Ontario.

Pour celles qui comptent s'adresser à leurs services, voici la marche à suivre:

- a) les appeler pour qu'ils vous prennent un rendez-vous à Toronto avec un gynécologue.
- b) lequel vous examinera et présentera le cas à l'hôpital devant un comité,
- c) si le cas est urgent parce que vous êtes enceinte depuis près de douze semaines ou pour toute autre motif, il est possible de rester à Toronto et de subir l'avortement dans les trois jours qui suivront l'examen médical.
- d) les honoraires du médecin se situent entre \$100 et \$150 pour l'opération. Le RAMO remboursera \$67.50 à la patiente par la suite et paiera tous les frais de séjour à l'hôpital. Toutefois, les patientes n'ont d'ordinaire pas besoin de rester à l'hôpital. L'opération, aspiration sous vide, se fait sous anesthésie locale.
- e) Si une femme ne dispose pas de trois jours pour subir l'avortement, ou si les deux médecins qui travaillent avec le **Women's Liberation Referral Centre** sont en vacances, on l'adressera au Dr. Paul Davis, à Buffalo, où il en coûte \$190 ou au centre médical Erie où les frais s'élèvent à \$160, deux cliniques conçues spécialement pour pratiquer des avortements. Celles qui se rendent à la clinique de Buffalo doivent payer leurs frais de transport et d'hébergement; le RAMO ne paiera pas les frais de l'opération.

4. Pour celles qui ne souscrivent pas au RAMO, il est bon de savoir que c'est l'hôpital General de Toronto qui offre les meilleurs prix à l'extérieur de Sudbury. Il faut compter deux semaines pour prendre les dispositions nécessaires. Ses médecins n'opèrent pas sous anesthésie locale et l'administration n'admet aucune patiente enceinte de moins de neuf semaines. Pour rejoindre l'hôpital, il suffit de téléphoner au 1-416-595-360, poste 8, après 10 h 30 afin d'obtenir un rendez-vous la semaine suivante pour un examen médical; on doit se présenter une semaine plus tard pour subir l'opération qui coûte \$70, les frais de transport et d'hébergement non compris.

Pour les femmes enceintes de plus de douze semaines

Dans ce cas, l'avortement s'avère beaucoup plus difficile et coûteux. La plupart des médecins insistent pour attendre que la patiente soit enceinte de seize semaines, avant de lui faire subir l'opération qui consiste à injecter une solution de sel ou prostaglandine dans les eaux amniotiques entourant le fœtus. Cette solution tue le fœtus, provoque le travail et entraîne l'avortement prématuré du fœtus. Cette méthode d'avortement est beaucoup plus ennuyeuse et épuisante.

LE SONDAGE

En juillet et en août 1977, nous avons fait un sondage auprès des femmes de Sudbury, pour définir la qualité de leurs vies. Des lettres furent adressées à cinq cent femmes choisies au hasard sur la liste électorale, demandant leur permission pour les interviewer, 93 entrevues ont été complétées et compilées.

Les femmes interrogées étaient âgées de 16 à 69 ans. La moyenne d'âge était 32.3. Six femmes sur dix étaient mariées, et une sur dix était séparée ou divorcée. Sept femmes sur dix avaient eu des enfants. L'anglais était la langue maternelle pour 62.4% des femmes et 45.1% étaient Catholiques Romaines. 11.8% des femmes ont dit qu'elles ne pratiquaient aucune religion.

Situation économique

Des femmes mariées, 29.3% ont dit que le salaire de leurs maris était de plus de \$18,000, 13.8% ont dit qu'il était au-dessous de \$12,000 et 39.7% que le salaire était entre 12,000 et 18,000. 17.2% ont dit qu'elles ne le savaient pas.

3 femmes sur 10 avaient moins que leur cours secondaire, mais 5 sur 10 avaient reçu une formation ou entraînement autre que leur cours secondaire, soit du centre de la main d'oeuvre ou de quelques universités. 69.9% des femmes travaillaient à l'extérieur. De ces femmes, 30.8% travaillaient moins de 20 heures par semaine. 58.5% travaillaient plus de 40 heures. 3.5% ont dit que les heures variaient trop pour répondre à cette question.

Le salaire des femmes était moindre que celui des hommes. 3 femmes sur 10 travaillaient plus de 35 heures par semaine et gagnaient moins de \$10,000 par année, 63.6% des travailleuses gagnaient moins de \$7,000 et 80% gagnaient moins que \$10,000.

Un quart des femmes avaient reçu de l'Assurance Chômage dans les dernières cinq années et 3.2% avaient reçu du Bien Etre ou des Allocations pour mères nécessiteuses.

Troubles nerveux

Des femmes interrogées, 2 sur 5 avaient pris des tranquillisants et 1 sur 5 avaient déjà eu des problèmes émotifs graves ou une dépression nerveuse. De ces dernières, 55% ont demandé de l'aide professionnel et 25% ont été hospitalisées.

Santé

41.7% des femmes avaient été hospitalisées dans les dernières cinq années pour une autre raison que la naissance d'un enfant. 8% pour hystérectomie, 39% avaient été admis à l'urgence. 60.2% souffraient de troubles menstruels, et 17.2% avaient des symptômes de ménopause.

Et assez surprenant 64.5% des femmes avaient eu des infections vaginales, mais seulement 56.7% connaissaient la nature de l'infection. Seulement 71.7% des cas ont demandé au médecin de faire une analyse des prélèvements pour aider au diagnostique. On peut se rendre compte que ces infections étaient contagieuses car dans 13.3% des cas les femmes ont reçu des médicaments pour leurs partenaires. D'autre part nous n'avons eu aucun cas de gonorrhée ou syphilis parmi les personnes interrogées.

Relations familiales

15% des femmes étaient séparées de leurs maris et toutes étaient parties les premières. La plupart sont démenagées avec des amies ou de la parenté.

La plupart des chicanes familiales étaient verbales, mais dans 34.3% des cas cela prenait la forme de sarcasmes. Dans 12.8% des familles c'étaient des rudesses physiques. Dans 41% de ces familles quelqu'un avait été blessé. Dans 58% des familles la violence avait été dirigée contre les enfants.

17.3% des femmes ont indiqué qu'un membre de la famille éprouvait un problème vis-à-vis la boisson et 4.3% reportèrent des problèmes de drogues. Plus que 60% de ces gens avaient recherché des soins professionnels.

Contraception

La méthode de régularisation des naissances la plus utilisée était la Pilule. En réponse à la question "De quels moyens de régularisation de naissance vous êtes vous servies?" 62.3% ont répondu "oui" à la Pilule, 16.1% le stérilet, 20.4% la mousse spermicide, 11.8% le diaphragme. Plus que 8% que femmes interviewées reportèrent que leurs époux avaient subi la vasectomie.

Au moment, 39.9% ne se servaient d'aucun moyen de contraception, 36.5% se servaient de la Pilule; 12.9% avaient été stérilisées ou leur partenaire l'était; 4.3% pratiquaient l'abstinence périodique et 6.4% utilisaient d'autres méthodes.

Celles qui utilisaient la pilule remarquèrent les effets secondaires suivants: 41.4% rétention d'eau, 50% prise de poids, 22.4% varices, 43.1% maux de têtes, 36.2% dépression nerveuse, 32.8% infections vaginales et 10.3% troubles urinaires. 48.3% remarquèrent plus qu'un effet secondaire.

Grossesse non-désirée

1 femme sur 5 de l'échantillonnage indiqua une grossesse non-désirée. 39.1% de ces femmes ont terminé la grossesse et 4.4% ont donné l'enfant pour l'adoption. 65% des femmes qui ont subi des grossesses non-désirées ont recherché du counselling, la plupart chez leurs médecins.

Afin de déterminer l'attitude des femmes vis-à-vis l'avortement nous avons posé deux questions. En réponse à la première "Croyez-vous que l'avortement prend la vie humaine?" 45.2% ont répondu "oui", 41.9% "non" et 12.9% indévisées. "Croyez-vous que la femme devrait avoir le droit légal de choisir si elle désire continuer la grossesse?" 73.0% ont répondu "oui", 18.3% "non" et 7.3% indévisées.

La majorité des avortements eurent lieu à Buffalo, aucun à Sudbury.

Viol

Afin de déterminer la fréquence d'assauts sexuels que subissent les femmes à Sudbury nous avons posé deux questions. "Avez-vous déjà été forcée ou intimidée à participer à des activités sexuelles non-désirées?" 23.6% ont répondu "oui". "Considérez-vous ceci le viol?" 12.8% ont répondu "oui".

Celles qui répondèrent "oui" à la deuxième question nous fournirent les renseignements suivants. L'assaillant était une parenté (30%), un ami (25%), ou un partenaire sexuel (17%). Il y eut aussi trois instances où les assaillants étaient ou un employeur, ou une connaissance ou un étranger.

La moitié des viols eurent lieu à la maison d'une personne autre que la victime et le quart au domicile de la victime.

Les viols eurent lieu lorsque la victime était à une soirée, à garder des enfants, à faire son ménage, dans un édifice ou au travail. En aucune instance furent-elles violées dans des allées sombres.

25% des femmes furent blessées mais seulement une femme rapporta l'incident à la police.

Les droits de la patiente

1. Une patiente a le droit de connaître tous les détails concernant son état, le traitement et ses risques, qu'on doit lui expliquer en termes simples. Elle a aussi le droit de recourir à un interprète, les cas échéant.
2. Elle a le droit de connaître le nom du médecin qui la soigne, et le droit de consulter au autre médecin ou des guérisseurs qui emploient des méthodes tout à fait différentes.
3. Elle a le droit de refuser de suivre un traitement, refus valide que s'il est fait en toute liberté et connaissance de cause. Elle peut modifier tous les formulaires de consentement ou refuser de les signer.
4. Elle a le droit à son intimité. On ne peut divulguer aucun renseignement à son sujet ou provenant de son dossier sans son consentement.
5. En cas d'urgence, toute patiente a le droit d'être soignée dans un hôpital et par un médecin à moins que ce dernier puisse l'assurer que d'autres peuvent lui donner le même traitement.
6. Une patiente a le droit de quitter l'hôpital ou le cabinet du médecin quand elle le juge bon. (Sauf si on l'a placé dans un établissement psychiatrique).
7. Elle a le droit d'être traitée avec courtoisie et dignité et de recevoir des soins continus, de qualité et humains.

Pour Porter Plainte

- 1) Il faut porter plainte à la personne qui viole ses droits.
- 2) Pour porter plainte contre un médecin, on peut écrire au:
Dr. D.M. Aitken, Registraire
Ontario College of Physicians and Surgeons
(Collège des médecins et des chirurgiens de l'Ontario)
64, avenue Prince Arthur
Toronto M5R 1B4
1-416-961-1711.
- 3) Pour porter plainte contre les hôpitaux, il suffit d'écrire à:
L'Association des hôpitaux du Canada
25, rue Imperial
Toronto M5P 101
1-416-923-9629
- 4) Pour toute aide ou tout conseil supplémentaire, on peut s'adresser à la:
Patient's Rights Association
40, avenue Homewood, bureau 315
Toronto M4Y 2K2

Nous conseillons fortement à quiconque estime avoir besoin de bons soins médicaux et ne les reçoit pas à Sudbury de consulter la Lockwood Clinic, à Toronto, qui consacre trois jours par semaine aux patients de Sudbury. Elle se trouve au 300 Bloor est, et son numéro de téléphone est le 416-921-2121. Toute patiente a le droit d'exiger ces soins. Si le diagnostic de cette clinique **diffère beaucoup de celui de son médecin**, il faut le leur signaler.

A LA RECHERCHE D'UN AVOCAT

Un grand nombre des difficultés qu'éprouvent les femmes sont d'ordre juridique, et exigent les services d'un

avocat. En Ontario, l'aide juridique paiera les frais ou une partie des frais si la cliente n'a pas de revenu suffisant. On peut obtenir un certificat de l'aide juridique d'abord, puis se trouver un avocat ou encore consulter un avocat qui se chargera du certificat. A Sudbury, les locaux de l'aide juridique se situent au 69, rue Elm ouest (673-8182). Si l'on présente une attestation de son revenu et des ses obligations, tout peut se faire en une journée.

Les honoraires d'avocat sont souvent très élevés car ils comprennent toutes les dépenses de l'avocat, y compris son loyer et le traitement de ses secrétaires. Le Barreau local fixe les frais ou en donnent une indication. Si vous pensez que le coût du compte est excessif, vous pouvez demander à l'officier de la cour, appelé fonctionnaire taxateur, de reviser votre compte. Appelez 674-3151. Si vous avez une plainte sérieuse à faire au sujet de votre avocat, contactez le "Law Society of Upper Canada", Osgoode Hall, Toronto. C'est le bureau qui régit la conduite des avocats.

Toute personne a le droit de choisir un avocat avec qui elle se sent à l'aise, sinon elle peut changer d'avocat même si cette solution peut s'avérer coûteuse. Le Woman and the Law, dont le bureau se trouve à Ottawa et qu'on peut rejoindre en composant le 1-613-238-3832, offre avis et conseils à ce sujet. Il y a quelques avocates compétentes spécialisées dans le droit de la famille à Sudbury. Bien des femmes préféreront les consulter. On peut obtenir leurs noms en téléphonant au palais de justice au 674-3151.

LA REGULARISATION DES NAISSANCES

La régularisation des naissances est un sujet qui touche la majorité des femmes. Il existe de nombreux contraceptifs sur le marché; un grand nombre présentent des dangers pour la santé tandis que certains sont d'usage difficile. La femme doit partager la responsabilité de la contraception avec son partenaire sexuel.

Pour choisir un contraceptif, il faut d'abord subir un examen médical complet.

Voice un résumé des divers moyens contraceptifs.

La pilule

C'est le contraceptif le plus répandu à Sudbury. La pilule prise quotidiennement pendant 21 jours contient des combinaisons d'hormones synthétiques qui modifient le taux de progestérone et d'estrogène de façon à empêcher la croissance complète de l'ovule dans l'ovaire. On vend aussi d'autres sortes de pilules qui modifient la paroi utérine et le col de l'utérus pour empêcher l'implantation de l'ovule. La pilule possède des avantages évidents.

Toutefois, il importe de savoir que la pilule peut entraîner des effets secondaires très graves et même mortels qui s'apparentent souvent aux symptômes d'un début de grossesse (voir tableau); on peut souvent les réduire en suivant les règles alimentaires exposées dans le chapitre traitant de la grossesse.

Il faut éviter de prendre la pilule si l'on souffre de mauvaise circulation sanguine, de coagulation, de varices, d'hépatite ou d'une autre maladie ou foie, de cancer, de fibrose cystique, d'anémie ou de hématies falciformes, de pertes sanguines anormales ou de haute pression. Une femme qui allaite son enfant ne peut prendre la pilule sans rendre son enfant malade.

INTRODUCTION

Comme l'indique son titre, le présent guide vise à apporter des alternatives à l'hystérie.

Nous estimons que les femmes ont le droit de mener une vie plus agréable que celle que le présent leur offre. Nous estimons qu'elles doivent pouvoir choisir le moment de leur grossesse et élever leurs enfants dans la sécurité, la beauté et l'amour; elles méritent un emploi enrichissant et assez rémunérateur pour leur permettre de bien vivre; le coût de la nourriture et du logement devrait être assez bas pour leur permettre de faire un choix qui ne nuise pas à leur santé; leurs relations avec les hommes doivent être agréables, sans contrainte ou inégalité et sans peur de la maladie ou de la douleur.

Il est facile de constater que la plupart des femmes sont loin d'en être là. A Sudbury, la femme moyenne connaît la misère, l'humiliation et la maladie, c'est du moins ce que nous révèle clairement l'enquête que nous y avons menée.

La plupart du temps, les services offerts à Sudbury ne répondent pas aux besoins de femmes. D'ordinaire, ils ont leurs raisons, que ce soit le manque de fonds ou d'imagination. Dans une société fondée sur le profit, la cupidité et la concurrence, de pareils organismes essaient tant bien que mal de remédier aux innombrables disparités engendrées par l'anxiété, l'alcoolisme, la maladie, la malnutrition, la violence et la pauvreté.

Seuls les gens organisés reprennent possession de la richesse et des biens obtenus par leur travail et s'en servent selon leurs besoins. Pour ce faire, il faut posséder les connaissances nécessaires à sa survie, connaissances que le présent guide vise à offrir aux femmes.

C'est notre organisme, le Women Helping Women (C.P. 121, Succursale B à Sudbury), composé de femmes vivant à Sudbury, qui a rédigé le présent guide, conçu à partir de renseignements recueillis au cours de notre vie à Sudbury. Nous n'osons prétendre qu'il est exhaustif et signalons qu'il est fortement marqué par nos préjugés et nos expériences.

Nous espérons qu'il vous sera aussi utile qu'il nous l'a été.

Table des matières

Introduction	1
Le sondage	2
Les droits de la patiente	3
A la recherche d'un avocat	3
La régularisation des naissances	3
L'avortement	5
La grossesse et l'accouchement	6
L'adoption	7
Maladies courantes chez les femmes	7
Les maladies vénériennes	9
Au travail	10
Comment former un syndicat	10
La garde des enfants	10
Graves difficultés financières	11
Pour les locataires	12
Habitations à loyer modique	13
Mariage, Séparation et Divorce	13
Décès dans la famille	15
Troubles émotifs	15
Troubles mentaux	16
Violence au foyer	16
Alcoolisme	17
Toxicomane	17
Viol	18
Saphisme	18
Jeunes	19

Des alternatives à l'hystérie

Un guide pour les femmes de
Sudbury en situation de détresse

gratis

