

## *Ceux qui gagnent*

Ceux qui gagnent prennent des risques.

Comme tout le monde, ils craignent de se tromper,  
mais ils refusent de se laisser écraser par cette peur.

Ceux qui gagnent n'abandonnent pas.

Quand la vie leur est dure, ils s'accrochent en attendant  
que la roue tourne.

Ceux qui gagnent savent que plus d'un chemin leur est ouvert  
et ils ne redoutent pas de les emprunter.

Ceux qui gagnent savent qu'ils ne sont pas infailibles.

Ils acceptent leurs faiblesses tout en tirant parti de leurs forces.

Ceux qui gagnent tombent parfois, mais ils se relèvent aussitôt.

Ils n'acceptent pas qu'une simple chute leur interdise  
de s'élever...

S'ils échouent parfois, ils n'invoquent pas le destin,  
ni la chance, d'ailleurs, s'ils réussissent.

Ceux qui gagnent acceptent de prendre en main leur vie.

Ceux qui gagnent ont des pensées positives  
et voient du bien en toutes choses.

Du banal, ils savent toujours faire quelque chose  
d'extraordinaire.

Ceux qui gagnent croient dans le chemin qu'ils se sont choisi  
même s'il est ardu, même si les autres ne discernent pas bien  
ce chemin.

Ceux qui gagnent sont patients.

Ils savent qu'un travail n'a guère que la valeur de l'effort  
qu'il a coûté.

Tu es de cette race-là, de ceux qui, comme toi, font de ce monde  
un monde meilleur à vivre.

# De notre président

Au nom du conseil d'administration, il me fait plaisir de vous saluer.

Nous voilà déjà rendu à l'aube d'une nouvelle année d'activités qui, sans prétention, semble prometteuse. Nous ferons tout en notre possible pour répondre à vos attentes.

J'aimerais d'abord, en votre nom et en mon nom, remercier M. Carmel Caouette qui a su diriger avec doigté les destinées de notre organisme au cours des cinq dernières années. Pour le temps et les efforts consacrés à l'UTANO, merci, M. Caouette.

Cette année, les différents comités de l'UTANO : Formation et culture, l'UTANAUTE et Recherche et développement continueront leur progression. Le comité de "Planification de la retraite" reprend vie et

sera une source importante d'information pour les futurs retraités. De plus, nous espérons pouvoir mettre sur pied un comité dynamique sur la Santé et le mieux-être.

Nous vous offrons de nouveaux cours à l'automne. Nous espérons qu'ils répondront, du moins en partie, à vos attentes. Toutefois je vous invite à venir assister, le 24 août prochain à 9h30 au Musée, à une réunion très importante au cours de laquelle vous aurez de l'information concernant d'autres cours que vous pourriez suivre, et cela gratuitement, au cours de la prochaine année.

Je vous souhaite une bonne nouvelle année d'activités et au plaisir de vous rencontrer.

Guy Richard

## Votre nouveau conseil d'administration

Président	Guy Richard
Vice-président	Luc St-Jarre
Secrétaire	Thérèse Martin
Trésorier	Rhéal Roy

Représentant-e-s de régions :

Haut-Madawaska	Betty Levasseur
Edmundston	Nicole Levesque
Bas-Madawaska	à déterminer
Grand-Sault	Gaëtan Morneau
Restigouche ouest	Micheline Godbout
UMCE	à déterminer

### UTANAUTE

Responsable :	Maurice Dufour
Comité :	Jeannine Cyr, Maurice Dufour, Jeannette Pelletier, Guy Richard
Dactylographie :	Maurice Dufour, Carole Ouellette
Mise en page :	Maurice Dufour
Collaboration :	Jeannine Cyr, Jeannette Pelletier, Guy Richard, Maurice Dufour, Carole Ouellette, Thérèse Martin, Morel Caissie et nos commanditaires
Imprimerie :	Imprimerie Excel inc.

## Être, c'est...

Consacrer passionnément la majeure partie de son existence à façonner sa vie.

Aller au bout de ses limites pour les tester, les suspecter et les repousser.

Utiliser son talent à bon escient, sans devenir imbu de soi-même.

S'inspirer du passé pour composer le quotidien, jusqu'à ce que l'avenir soit souvenir.

Travailler sur soi-même à temps plein, sans jamais trop se prendre au sérieux.

Oublier les heures de labeur pour savourer un instant de bonheur.

Croire que le pire est passé et le meilleur à venir.

Accepter qu'on ne peut être parfait et se rappeler que les autres ne le sont pas non plus !

## Cours offerts par l'Éducation permanente de l'UMCE

Cours	Endroit	Professeur-e	Date	Heure	Local
Gymnastique éducative	Edmundston	Thérèse Carrier-Couturier	6 sept.	13h30	Gymnase UMCE
Gymnastique éducative	Edmundston	Rino Perron	7 sept.	13h30	Gymnase UMCE
Gymnastique éducative	Clair	Thérèse Carrier-Couturier	6 sept.	10h00	Chevaliers/Colomb
Gymnastique éducative	Grand-Sault	Rino Perron	8 sept.	13h30	Club d'Âge d'Or
Gymnastique éducative	St-Quentin/Kedgwick	Rino Perron	6 sept.	09h30	Sous-sol de l'Église
L'art des débuts au 19e siècle	Edmundston	Christian Michaud	8 sept.	09h30	EDU 310
Mort et deuil	Clair	Rinette Côté	8 sept.	13h30	Centre culturel
Vieillessement des individus	Edmundston(video-conf.)	Sylvie Paulin-Power	9 sept.	13h30	PSL 335

Pour inscription :	région d'Edmundston	Bureau de l'UTANO	737-5095
	région du Haut-Madawaska	Betty Levasseur	992-3378
	région de Grand-Sault	Gaëtane Morneau	473-3652
	région de St-Quentin/Kedgwick	Micheline Godbout	235-2725

### À lire attentivement :

Vous pouvez vous inscrire dès maintenant en composant les numéros de téléphone mentionnés ci-haut. Tous les étudiants doivent s'inscrire à l'avance. Rappelez-le aux gens de votre entourage. Aucune inscription ne sera prise après le 15 septembre.

\* Le cours "Vieillessement des individus" sera donné par vidéo-conférence dans les campus d'Edmundston, Moncton et Shippagan. Un maximum de 15 participants sera accepté. Donc, inscrivez vous tôt si ce cours vous intéresse.

\* Un minimum de 35 participants est exigé pour les cours de conditionnement physique, le cours "Mort et deuil" et "L'art des débuts au 19e siècle".

## Autres activités

### Région de Grand-Sault

Cours de peinture .....	Verla Pelletier
Scrapbooking .....	Jacque Walker
Calligraphie .....	Jacque Walker
Courtepointe .....	Nicole Thériault
Tai Chi .....	Rino Côté

Veuillez vous inscrire auprès de Gaëtane Morneau au 473-3652.

### Région d'Edmundston

Cours de peinture .....	Ghislaine Albert
-------------------------	------------------

Veuillez vous inscrire au bureau de l'UTANO au 737-5095.

## Cours en informatique

### Edmundston & Grand-Sault

Les cours débiteront dans la semaine du 26 septembre. Vous devez donner votre nom avant le 15 septembre en appelant au bureau de l'UTANO au 737-5095 ou en contactant Gaëtan Morneau au 473-3652.

#### Cours offerts

Initiation à l'ordinateur  
Introduction à l'Internet

Windows / Microsoft Word  
Power Point

## Vivre son Âge

Si je veux grandir dans ce 3<sup>ème</sup> âge, je dois prendre la décision de vivre pleinement mon temps de vieillir avec ce que je suis, avec mes qualités et mes défauts, dans un choix personnel, dans la joie, dans la confiance et l'émerveillement. Nous sommes plus qu'un objet que les autres regardent, bien plus qu'une image que les autres ont fait de nous. Nous sommes un sujet, un quelqu'un qui s'est fait à travers le temps et les événements et c'est pour cela que chacun de nous est le plus beau miracle du monde.

Notre âge, c'est l'âge des aînés. Ça veut dire quoi au juste dans le tissu social qui est le nôtre ? Comment donner à ma société, l'être riche d'un passé dans l'aîné que je suis ?

Si nous prenions le temps de nous situer dans cette "pyramide des âges"

- je ne suis plus l'enfant de la maternelle
- je ne suis plus l'adolescent des premières amours
- je ne suis plus le jeune adulte qui commence une carrière.

Qui suis-je enfin ? Je suis la personne qui porte l'étiquette que la société me donne qu'on appelle l'aîné. L'aîné a le privilège de porter dans son bagage, dans son baluchon l'enfant de la maternelle qu'il a été et qui encore aujourd'hui s'émerveille devant la beauté des personnes et des choses, l'adolescent des premières amours qui a su s'accepter pour se réaliser, le jeune adulte qui a accompli une partie de ses rêves. Dans la sagesse du vieillissement, je comprends mieux que la vie est comme un tissu d'une seule pièce et que tous les âges sont en moi comme un bagage bien fourni dont je suis fier. Je suis l'aîné aujourd'hui qui accepte encore de grandir avec ce que j'étais hier. Je porte en moi tous les âges de la vie pour mieux être la personne qui vit dans une société dans laquelle je peux m'épanouir ou me détruire. Dans un monde d'ordinateur et de plus en plus froid, l'aîné que je suis

est un foyer de chaleur accueillante, un accompagnateur des générations montantes, un transmetteur de valeurs sur leurs chemins sans fin de leurs désirs et de leurs aspirations. Dans notre société, je dirais que l'aîné est le rêve de l'humanité. Évitions d'attribuer à notre société des torts qui nous déresponsabilisent. Nous sommes la société. Cette société, elle sera faite d'une réalité porteuse d'amour, de confiance et d'émerveillement si moi-même comme aîné je me laisse habiter de ces valeurs qui sont vraies pour moi et cela dans un monde d'apparence, de peur, de méfiance et de conflits inquiétants.

Notre âge, l'âge des aînés que nous vivons, c'est l'âge de la dimension intérieure de la personne qui est nourrie par notre échelle des valeurs qui sont les nôtres. Dans un monde rempli souvent de bagatelles, de superficiel, de maquillage et de faux-semblants, l'aîné doit proclamer haut et fort que l'essentiel est invisible comme nous le lisons dans ce conte toujours actuel du Petit Prince de Saint-Exupéry.

À cause des aînés que nous sommes, le monde connaîtra en nous des modèles de valeur pour le monde entier. Dans une société qui se contamine elle-même en devenant robotique, en perdant beaucoup ce qui est humain dans ses membres, apportons comme aînés notre joie, notre confiance, notre sérénité et notre émerveillement dans l'avenir de notre tissu social. Soyons conscients que dans notre société nous sommes utiles, que nous sommes voulus et que sans nous, il y a une part manquante dans la construction de notre milieu.

Père Zoël Sonier, extrait de sa conférence du 7 novembre 2003 - AFANB -  
Tracadie-Sheila

Ce n'est pas le changement qui fera que vous vous aimez, c'est le fait de vous aimer qui vous aidera à changer.

## LES NÔTRES...

### ALEX CAISSIE

Né le 12 avril 1914 à Lewiston, Maine aux États-Unis, il est le fils de feu Anselme Caissie et de feu Aurellie Nolet. Alex n'avait que deux mois lorsque la famille déménage à Rogersville, le village natal de son père. Six ans plus tard, ils s'établirent sur une ferme à Crombie Settlement, à quelque kilomètres du village de Paster Rock. Les sept garçons et trois filles perdent leur mère en 1929, suite à une courte maladie. Alex étant l'aîné des garçons, il aide son père à pourvoir aux besoins de ses plus jeunes frères et soeurs. Il connaît le travail dur de la ferme et de la coupe du bois alors qu'il quitte l'école à 13 ans.

Alex épouse Marthe Beaulieu en 1945 et ils établirent résidence à Crombie Settlement, sur la ferme de son père. Alex et Marthe ont eu cinq enfants, (deux filles et trois garçons). L'aîné des garçons est décédé à 10 ans, suite à une intervention chirurgicale. Ce fut une dure épreuve pour la famille.

L'exploitation de la ferme ne suffisant pas pour subvenir aux besoins des siens Alex se voit obligé de travailler dans les chantiers durant les mois d'hiver. Il décide également d'exploiter un moulin à scie, qui dans les meilleures années préparait jusqu'à 250 mille pieds de bois destinés principalement à la construction de ponts pour le Ministère des Transports. En 1965, Alex met fin à l'exploitation de son moulin à scie et l'année suivante, il en est de même pour la ferme. Il travaille comme vendeur pour une compagnie d'engrais chimique. En 1967, son expérience dans les chantiers ainsi que l'exploitation d'un moulin à scie lui servent bien pour entamer une nouvelle carrière où il est embauché par la Compagnie Fraser. Il reçoit dans les mois qui suivent, une accréditation en tant qu'arpenteur de bois de l'École de Foresterie du Nouveau-Brunswick. Il s'agit de l'emploi qu'il exerça jusqu'à sa retraite en 1979.

Alex et Marthe ont élevé leurs enfants à la sueur de leurs fronts avec des valeurs chrétiennes profondément ancrées. L'éducation de leurs enfants était très importante et aucun sacrifice n'était trop grand pour assurer que tous puissent poursuivre des études post-secondaires. C'est avec fierté qu'ils ont vu leurs rêves se réaliser car les quatre sont diplômés d'université : Morel et Roméo se lancent en travail social alors que Ginette et Velma ont des carrières dans l'enseignement.

Alex et Marthe ont su profiter de la retraite en s'impliquant dans la communauté comme membres

actif des comités paroissiaux, du club d'âge d'or et autres. Ils ont toujours aimé faire des voyages ensemble. À la retraite, l'occasion était bonne pour faire l'achat d'un véhicule récréatif. Ils partent à l'aventure d'un océan à l'autre en faisant divers voyages. Ils séjournent également en Floride. En 1983, ils font leur voyage de rêve en terre sainte et à Rome. C'est le dernier voyage de Marthe alors qu'elle est atteinte d'un cancer et elle décède en 1984.

Ce fut une épreuve pour Alex de se trouver seul après 39 ans de mariage. Il s'adonne à diverses activités ou passe-temps. Alex a toujours été un homme habile avec ses mains. Un homme à tout faire, il est un amateur de mécanique, de plomberie, de charpenterie et même de soudure. Il demeure impliqué dans les activités de sa paroisse et graduellement il s'engage à nouveau dans les activités du Club d'âge d'or de Grand-Sault. C'est à travers ces activités qu'il fréquente Odette Beaulieu qui deviendra son épouse en 1986. Alex et Odette établissent résidence à Drummond. Le couple demeure actif au Club d'âge d'or de Grand-Sault et Alex siège au conseil d'administration de ce club à deux reprises pour des termes de trois ans. Alex et Odette entreprennent bien des voyages ensemble dans les Maritimes et vers l'ouest Canadien, le sud des États-Unis, ainsi qu'en Europe. Une épreuve pour Alex survient en 2001, alors que sa bien-aimée Odette décède suite à une maladie cardiaque. Alex vit toujours à domicile. Il se débrouille tant bien que mal avec la besogne quotidienne en maintenant son indépendance aussi longtemps que sa santé lui permettra.

Alex est reconnu dans sa communauté comme une personne honnête pour qui sa parole est gage de garantie. Homme de foi et fervent pratiquant, il continue à démontrer sa générosité envers son église et sa paroisse. Il s'adonne encore à certains de ses passe-temps favoris. S'il n'a pas la même énergie et les mêmes capacités physiques à 91 ans, il compte tout de même demeurer aussi actif que possible. Il se rend encore au Club d'âge d'or de Grand-Sault au volant de sa voiture. Il joue aux cartes avec des amis ainsi que des membres de sa famille régulièrement. Il demeure également un averse lecteur de journaux, revues et bouquins de tout genre. Il combat la solitude avec les sorties occasionnelles, les visites de la famille et amis ainsi que les repas quotidiens au restaurant du coin qui lui assure une bonne nutrition. Enfin il continue d'apprécier les bons moments de la vie et de contempler une vie bien remplie.

## Jeanne Albert

Quelques jours après la fin de la première guerre mondiale, Joseph Edouard Turcotte et Alphonsine Gagnon de Saint-Donat, Rimouski se réjouissent d'un autre événement. Le 17 novembre 1918 naît leur fille aînée qu'ils prénommeront Jeanne. Elle n'aura pas de quoi s'ennuyer car elle sera entourée de dix frères et de quatre soeurs.

Vivant sur une terre très rocailleuse et ayant vécu un tremblement de terre, son grand-père les encourage à quitter la région. C'est à l'âge de 5 ans que Jeanne et sa famille déménagent au Rang 14 à Saint-Quentin. La vie n'est pas facile ; son père a du défricher la terre et ils ont connu la crise économique.

Pendant ce temps, Jeanne va à l'école. Très studieuse, elle est toujours première de classe. Dès lors, Madame Éva Savoie, son institutrice, peut reconnaître en elle son dynamisme. À Noël et en juin, lors des fêtes à l'école, c'est toujours elle qui prononce l'adresse aux parents et elle a souvent plusieurs pages de texte à apprendre par coeur. Comme beaucoup de gens à cette époque, c'est à regret et avec beaucoup de peine qu'elle doit quitter l'école à la fin de la 7<sup>e</sup> année pour aider sa mère aux travaux ménagers.

À 18 ans, le curé de leur paroisse convainc ses parents de la laisser aller travailler chez une famille à Saint-Léonard. En 1938, elle fait la rencontre d'un beau grand jeune homme, Willie Albert, frère de son amie Blanche. Ils uniront leurs vies à Saint-Quentin en 1940 et ils établiront leur demeure à Saint-Léonard-Parent.

À cette époque, ils devaient travailler d'une noirceur à l'autre pour subvenir au besoin de leur famille qui est composée de quatre filles et un garçon. Vivant de l'agriculture et du commerce de bois, Jeanne fut une aide considérable pour son mari en l'appuyant et en le secondant.

Sa principale occupation fut d'être mère au foyer. Sa plus grande réussite fut la formation et l'éducation de tous ses enfants. Elle en profite aussi, car une de ses filles étudiait en comptabilité et avec celle-ci, elle apprend à faire la tenue de livre. Ceci lui permettra de mieux assister son époux dans son commerce.

Très courageuse et avec une immense volonté de vivre, elle se remet d'un très grave accident dans lequel elle a subi de nombreuses blessures. Elle sera toujours reconnaissante à Dieu de lui avoir laissé la vie.

Socialement, elle s'implique comme secrétaire dans le mouvement des Dames chrétiennes et elle est membre

de l'Institut féminin depuis sa fondation. En compagnie de son époux, elle a beaucoup voyagé aux États-Unis et en Europe. Depuis qu'elle est seule, elle limite ses voyages mais toujours au volant de son auto, elle visite régulièrement ses filles qui demeurent à Montréal. Son fils Jean-Louis vit près de chez elle et exploite maintenant le commerce de ses parents.

Étant une femme optimiste et dévouée, elle aime les sorties au restaurant et les activités du club d'âge d'or. Fière retraitée, elle vit pleinement et sainement. Depuis plusieurs années, elle suit tous les cours de l'UTANO à Grand-Sault. Quand on lui demande ce que cela représente pour elle, Jeanne nous répond : "Ça me donne de l'énergie car si tu restes assis, tu deviens ankyloser". Âgée maintenant de 86 ans, elle est un modèle pour tous et nous sommes fiers de pouvoir partager son vécu avec vous.

### NOS SYMPATHIES...

L'UTANAUTE désire offrir ses plus sincères sympathies aux familles des membres de l'UTANO qui ont perdu un être cher ces derniers mois.

### DÎNER-CAUSERIE À CLAIR

Il aura lieu le 1<sup>er</sup> novembre 2005, à 11h30, au restaurant Maple Leaf de Clair. La conférence sera donnée par Mme Chantal LaFleur sur "les dons d'organes".

### FÉLICITATIONS À MME JEANNETTE PELLETIER

L'UTANAUTE vient d'apprendre la nomination de Mme Jeannette Pelletier pour recevoir l'Ordre du Nouveau-Brunswick, avec neuf autres personnalités, dont l'Honorable Roméo LeBlanc. L'annonce fut faite, par le Premier ministre Lord, lors des fêtes du Nouveau-Brunswick, le 1<sup>er</sup> août. Mme Pelletier, après 36 ans en enseignement, s'implique dans différents organismes : Dames d'Acadie, SERF, UNIVERSITÉ DU TROISIÈME ÂGE DU NORD-OUEST, et comme administratrice du Centre diocésain, pour en nommer que quelques-uns. L'UTANAUTE veut, au nom de tous les membres de l'UTANO, féliciter Mme Pelletier et la remercier de son implication.

## PAGE SANTÉ

### Les aliments qui font vieillir : les connaissez-vous ?

Les théories pour expliquer les causes et les mécanismes du vieillissement sont nombreuses, mais depuis quelques années, la part de responsabilité des radicaux libres dans le processus de vieillissement cellulaire a fait du chemin. De nombreux travaux ont démontré qu'il était possible d'agir sur les radicaux libres et d'en réduire les effets néfastes. On sait déjà que l'irradiation, les rayons U.V. et certaines substances (alcool, tabac, certains médicaments, pollution) peuvent entraîner un excès de radicaux libres. En les évitant, on s'assure une certaine forme de protection. Mais la lutte ne s'arrête pas là. Grâce aux antioxydants, on peut en effet réduire le vieillissement cellulaire et les maladies dont l'incidence augmente avec l'âge, parmi lesquelles les maladies cardiovasculaires, le cancer, la maladie d'Alzheimer, l'arthrose, la cataracte et certains désordres immunitaires. Dans un livre intitulé *Le programme de longue vie, de la science à l'alimentation* (Seuil), le Dr Jean-Paul Curtay et Thierry Souccar s'appuient sur de nombreuses recherches scientifiques pour proposer un régime alimentaire pour vivre «jeune plus vieux». Quels sont les aliments qui font vieillir et ceux qui gardent jeunes ? Voici quelques-unes de leurs conclusions.

#### Les céréales

- Aliments protecteurs : les flocons d'avoine, le sarrasin, la semoule de blé ou de riz, le germe de blé, le pain complet au levain, les pains aux céréales (seigle, avoine, orge, etc.), le riz complet, le riz basmati.
- Aliments accélérateurs de vieillissement : les céréales raffinées et enrichies de fer, le pain blanc, les biscottes, les brioches, les tartes, le riz blanc à cuisson rapide.

En plus d'agir sur le transit intestinal, les céréales complètes contiennent de nombreux antioxydants : vitamine E, flavonoïde, zinc, sélénium, cuivre et manganèse. Le pain blanc est un accélérateur de vieillissement. Optez plutôt pour des pains aux céréales (seigle, avoine, orge, etc.) qui ont un effet protecteur. Le pain complet au levain contient quant à lui deux fois plus de minéraux, trois fois plus de fibres et jusqu'à six fois plus de vitamines que le pain blanc. Un argument massue.

#### Les produits laitiers

- Aliments protecteurs : lait de soya enrichi en calcium, gruyère, emmenthal, comté, beaufort, cantal, parmesan, yogourt.
- Aliments accélérateurs de vieillissement : les fromages gras, les fromages transformés, le lait entier.

Le yogourt est un excellent investissement santé. Assurez-vous de le choisir au *Bifidobacterium bifidum*, au *Lactobacilli casei* ou au *Lactobacilli acidophilus*. Ne paniquez pas devant tant de latin : c'est indiqué sur l'étiquette. En plus de favoriser l'immunité, le yogourt neutralise les composés toxiques et apporte du calcium. En outre, il est toléré par à peu près tout le monde, même les personnes habituellement intolérantes au lait.

#### Les légumes

- Aliments protecteurs : brocoli, choux de toutes sortes, carotte, épinard, oignon, ail, bref, tous les légumes sans oublier les légumineuses : pois chiches, haricots, lentilles, soya.
- Aliments accélérateurs de vieillissement : pomme de terre, frites, chips.

Des légumes et encore des légumes. En plus de contenir des fibres, des vitamines et des minéraux, ils apportent des caroténoïdes et des flavonoïdes, des pigments présents en abondance dans les végétaux et qui leur donnent leur couleur. Les caroténoïdes et les flavonoïdes sont des antioxydants extrêmement puissants. À consommer autant crus que cuits, plusieurs études ont démontré que les personnes qui consommaient peu de légumes crus ont deux à trois fois plus de risque de contracter certains cancers.

#### Les fruits

- Aliments protecteurs : orange, pamplemousse, abricot, pêche, banane, kiwi, fruits secs, amandes, noix du Brésil, noix de pécan, noisettes, noix, etc.
- Aliments accélérateurs de vieillissement : fruits en sirop, confitures, miel, noix de coco, chocolat.

Les fruits contiennent de la vitamine B et C, indispensables à la fabrication des messagers chimiques. Certaines études ont démontré que la consommation de fruits a un effet bénéfique sur l'attention, la mémoire et la résistance au stress. Les amandes et les noix apportent des fibres, du magnésium et de l'acide alpha-linoléique.



254, rue Canada  
Saint-Quentin, N.-B.  
E8A 1H5

André B. Valcourt, propriétaire

Tél. : (506) 235-2140  
Fax : (506) 235-3585



TEL: (506) 736-0909

**La Forest**  
CYBERWARE SOLUTIONS

\* Ordinateurs \* Logiciels \* Périphériques \* Accessoires

193, rue Principale  
Saint-Jacques, N.-B.  
E7B 1W7

➤ Consultation  
➤ Vente  
➤ Service de maintenance

Propriétaire  
Rachel La Forest

E-mail : laforest@nbnet.nb.ca  
www.LaForestCyberware.com

## Raymond Chabot Grant Thornton

Comptables agréés  
Raymond Chabot Grant Thornton, S.E.N.C.R.L.  
Membre de Grant Thornton International

Eric Long, c.a.  
Associé  
C. élec. : long.eric@rgt.com

507, rue Victoria  
Edmundston, (N.-B.) E3V 2K9

Tél : 506-739-1144  
Téléco. : 506-739-1145  
Internet : www.rgt.com



mercerie  
**RAYMOND**

Centre d'achats Brunswick  
180, boulevard Hébert  
Edmundston, N.-B. E3V 2S7

Tel: (506) 735-4274  
Fax: (506) 739-5506  
email: durette@nbnet.nb.ca

Heures d'ouverture :  
Lun - mer : 9h30-17h30  
Jeu - ven : 9h30-19h30  
Sam : 9h30-17h00



Jean-Eudes Thériault  
Propriétaire

**Marché Donat Thériault**  
580 Victoria  
Edmundston, N.-B. E3V 3N1  
Tél: (506) 735-1860  
Fax: (506) 735-1865



Meubles, matelas, appareils  
électroniques, nécessaires pour  
planchers, décoration intérieure

J. Frank Rice

Téléphone : 506-735-3355  
Sans frais : 1-877-735-3355  
www.jfrankrice.com

## CARREFOUR ASSOMPTION

Centre commercial  
121, rue de l'Église  
Edmundston, NB  
E3V 1J9

(506) 739-6646

www.carrefourassomption.com

### Les marchands du Carrefour Assomption sont

Bizou  
Boutique Vagabond  
Casse-Croûte Magel  
La Koifferi (produits)  
Lindor Dorlene  
Pharmacie Jean Coutu  
Santé et Cetera  
Subway

Boutique Marie Claire  
Boutique Wave  
Kadam chaussures  
La Place du cadeau  
Lunetterie Illusion Inc.  
Radio Shack  
Studio Mode  
Tuff Kids

Les marchands vous souhaitent  
une belle saison d'automne !



**J.B. Côté et fils Inc.**

Maison funéraire établie depuis 1918

Bureau chef  
160, rue de l'Église  
Edmundston, N.-B.  
E3V 1K2

André B. Valcourt, propriétaire

Tél. : (506) 735-8435  
Fax : (506) 739-5664  
coteandfils@rogers.com

Claudette Michaud-Melanson, B. Pharm., pharmacienne directrice  
Véronique Soucy, B. Pharm., pharmacienne  
Paul Campagna, B. Pharm., pharmacien

**WAL★MART®**

téléphone: 506-735-8412  
télécopieur: 506-735-8612

Wal-Mart Canada Corp.  
805 rue Victoria  
Edmundston, Nouveau-Brunswick  
E3V 3T3



## VOYAGES

22 septembre 2005	Présentation de voyages Centre Madawaska
11 octobre 2005	Nouvelle-Orléans (12 jours)
30 octobre 2005	Las Vegas (18 jours), circuit en autocar Visites à chaque jour, spectacle "O" et Céline Dion
7 novembre 2005	Las Vegas (5 jours), voyage en avion
28 janvier 2006	Varadero, Cuba (2 semaines) Hôtel Arenas Blancas
Février 2006	Croisière - détail à la présentation



**VOYAGES 2005**

Thérèse Martin, représentante

(506) 735-3740

## À la recherche de ...

1. Photos de feu François Jalbert de Saint-Basile, époux de feu Flavie Vaillancourt et grand-père maternel de Mme Alida Émond --- Mme Alida Emond --- 506-992-2486.
2. Cartons d'allumettes --- Dr Gérard Giroux --- 506-735-6261.
3. Cartes mortuaires --- M. Alphée Cyr --- 506-263-5953.

*Laissez-nous savoir si vous recherchez quelque chose du genre.*

## CONCOURS DE L'UTANAUTE

Participants au dernier concours : 77

Réponse du dernier concours : SERMON

Gagnants : Mme Rose Thériault - Edmundston

M. Rodolphe Bolo Beaulieu - Edmundston

Placez mots ci-dessous horizontalement, verticalement et diagonalement dans la grille. Il restera 7 lettres du mot mystère.

THÈME : LA RENOMMÉE

Armée, baron, cancre, célébrité, citation, clown, colonel, conte, coureur, crise, éclat, exploit, fière, gloire, grade, idole, insigne, minois, pêche, personnage, premier, prix, rapin, rare, réputé, rêvée, rêveur, saint, sire, titre, trone, vanter, vibrée, vile.

Prix du concours : 10.00\$ chaque gagnant

Date limite : 7 octobre 2005

Réponse : \_\_\_\_\_

Nom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Code postal \_\_\_\_\_ Téléphone \_\_\_\_\_

Envoyez à :  
UTANAUTE  
165, Boulevard Hébert  
Edmundston, NB  
E3V 2S8

C	O	U	R	E	U	R	E	H	C	E	P
L	E	N	O	L	O	C	O	N	T	E	R
O	R	L	H	R	E	V	E	U	R	E	E
W	I	O	E	D	I	R	P	S	L	M	M
N	O	R	A	B	C	E	O	O	I	R	I
O	L	R	R	N	R	N	D	N	T	A	E
I	G	E	A	N	N	I	O	N	I	E	R
T	E	C	L	A	T	I	T	R	O	N	E
A	E	N	G	I	S	N	I	E	L	I	T
T	U	E	R	E	I	F	T	L	P	P	N
I	R	E	R	A	R	P	R	I	X	A	A
C	R	I	S	E	E	E	E	V	E	R	V

## Sujet : Mars !

La planète rouge est sur le point d'être spectaculaire! Au cours des prochains mois, Mars et la Terre seront très proches l'une de l'autre; il s'agira de la plus étroite rencontre jamais enregistrée entre les deux planètes.

La prochaine fois que Mars est susceptible de se rapprocher autant est en 2287, mais cela pourrait aussi ne se produire que dans 60 000 ans.

En raison de la façon dont la gravité de Jupiter perturbe l'orbite de Mars, les astronomes sont certains que Mars n'est pas venue aussi près de la Terre depuis plus de 5 000 ans. Le point culminant sera le 27 août quand Mars sera à 34.649.589 milles de la Terre et sera (après la Lune) l'objet le plus lumineux dans la ciel. Elle atteindra une intensité de -2.9 et sera d'une

largeur de 25.11 arc-seconde. Mars apparaîtra presque aussi grande que la pleine lune à l'oeil nu.

Au début août, elle se lèvera à l'est à 22 heures et atteindra son azimut à environ 3 heures du matin. Vers la fin août, quand les deux planètes seront au plus proche, Mars se lèvera à la tombée de la nuit et atteindra son point plus élevé dans le ciel à minuit et demi. Nous verrons quelque chose que personne n'a encore vu dans l'histoire. Marquez votre calendrier au début d'août pour voir Mars se développer progressivement et devenir de plus en plus lumineuse tout au long du mois.

Partagez ceci avec vos enfants et petits-enfants. Personne de vivant aujourd'hui ne reverra ce phénomène !

Une dame reçoit de son amoureux plutôt susceptible, deux beaux foulards, un bleu et un vert. Quelques jours plus tard, ils sortent et la dame soucieuse de faire plaisir à son amoureux porte son beau foulard bleu.  
- C'est ça, lui fait-il remarquer froidement. Tu n'aimes pas le vert !

- Au sujet de ton problème de myopie, as-tu pensé à manger des carottes ?
- Pardon ?
- Mais oui, c'est ce que font les lapins !
- Et c'est efficace ?
- Et comment ! Écoute, as-tu déjà vu un lapin avec des lunettes ?

UTANAUTE  
165, boulevard Hébert  
Edmundston, NB  
E3V 2S8