

## Prière devant le temps, l'espace... ... les personnes et la vie

### Que je chante ton amour

Que je chante ton amour tous les jours de ma vie !  
Que je chante la joie des matins  
Et le calme du soir,  
La plénitude du midi  
Et le long silence de la nuit  
Seigneur des temps et de l'espace, je te rends grâce.

Que je chante ton amour aux saisons de la vie,  
Que je m'émeuve encore au rire des enfants  
Comme à l'hésitation du vieillard.  
Bénis soient les automnes et même le dur hiver  
Car ta Pâques empêche le temps de vieillir.  
Ô Maître de nos saisons humaines, nous te rendons grâce.

Que je chante ton amour pour la force que tu nous donnes.  
Pour la femme qui se lève lourde de tant d'affronts,  
Pour l'enfant humilié qui sait encore sourire,  
Pour l'exilé qui garde en son coeur le goût du pays,  
Pour le jeune qui part au loin en voulant changer le monde,  
Pour celle qui revient au pays riche de tant d'espoirs partagés,  
Pour la peur vaincue, pour la danse et la musique,  
Pour la croix dressée au carrefour de nos routes  
Et pour la lumière qui déjà inonde.  
Source de la vie, nous te rendons grâce.

André Beauchamp

# Paix Joie Amour



# Un mot de notre président

Chers membres,

Que le temps passe vite. Nous sommes déjà rendus à cette période de grandes réjouissances, le temps des fêtes. L'UTANO continue, toutefois, à travailler à améliorer ses services auprès de vous les membres.

Notre organisme a atteint un nouveau sommet en enregistrant 1055 membres pour l'année 2005. De ce nombre, 435 membres suivent présentement des cours. De nouveaux cours seront offerts pour la session d'après Noël. À lire plus loin.

En septembre dernier, je vous avais parlé de la formation d'un nouveau comité soit le comité de Santé et Mieux-être. Je dois vous dire que les préparatifs vont bon train mais nous aurons besoin de votre participation pour nous assurer que ce comité réponde à vos attentes. C'est pourquoi nous avons joint un petit sondage à l'UTANAUTE que nous vous demandons de bien vouloir compléter et nous le faire

parvenir à l'adresse indiquée. Ce sondage nous aidera à mieux nous orienter et mieux vous servir. Merci à l'avance de votre généreuse participation.

Un autre comité a refait surface cet automne soit celui de la « Planification de la retraite ». Il y a présentement 37 personnes qui sont inscrites au cours offert par ce comité et on prévoit offrir d'autres sessions après les fêtes devant l'intérêt grandissant pour ce service. Pour profiter pleinement de sa retraite, il est important de bien s'y préparer et ce cours offre toute l'information qui permettra au futur retraité de faire les meilleurs choix.

Comme vous pouvez le constater, ça bouge à l'UTANO. Je profite donc de ce message pour souhaiter à tous et à chacun de joyeuses fêtes, une bonne et heureuse année et la plus grande richesse parmi toutes, la santé.

Guy Richard

## Planification successorale

Le 28 octobre dernier, Me Jean-François Cyr d'Edmundston, présentait une conférence aux membres de l'UTANO. Le thème présenté concernait les besoins en planification successorale et les moyens à prendre pour planifier différentes situations en matière de succession et d'invalidité.

Il a insisté tout au long de sa conférence sur l'importance de planifier d'avance les situations suivantes, soit l'incapacité physique et mentale causée par la maladie ou un accident, soit le décès.

Il a rappelé que dans le passé, la planification qui était fréquemment utilisé était le testament. Aujourd'hui, les temps ont beaucoup changé, les membres de familles sont moins nombreuses, les individus possèdent des biens de plus grandes valeurs, ces biens sont partagés entre les conjoints, les individus peuvent être mariés, ou non, peuvent être remariés.

Maître Cyr a aussi rappelé que toute planification doit tenir compte des besoins des personnes dépendantes,

des obligations entre conjoints, des parents, droits et obligations, des lois entourant le partage des biens matrimoniaux et autres, des impôts, telles qu'elles sont établies par certaines lois, et des vœux et désirs de chacun. De même, il faut tenir compte des politiques et règles établies de temps à autre par le gouvernement, particulièrement en ce qui concerne l'admission dans un foyer de soins au Nouveau-Brunswick.

Quoique l'aspect des règlements entourant l'admission dans un foyer de soins, et plus spécifiquement les mesures de calcul des avoirs, relève plutôt de la compétence des fonctionnaires du Ministère des services familiaux et communautaires, Maître Cyr a rappelé que les biens de toute personne admise dans un foyer de soins sont davantage protégés maintenant. N'empêche qu'il est toujours important de consulter les fonctionnaires compétents et un avocat avant de prendre une décision trop hâtive. Il se peut qu'il n'y ait pas lieu de se départir de ses biens par crainte que le « gouvernement » en

prendra possession.

Dans sa présentation, Maître Cyr a passé en revue les différents moyens que peuvent prendre toute personne qui veut planifier sa succession.

D'abord, pendant notre vie, soit plus jeune, soit plus âgé, nous pouvons être mis en situation de gérer les biens de personnes qui deviennent incapables suite à la maladie ou un accident. Si nous n'avons pas au préalable un document par écrit qui accorde des pouvoirs de gestion, seul un recours au tribunal pourrait permettre cette gestion. Afin d'éviter cette situation, toute personne serait bien avisée de signer une procuration accordant des pouvoirs à une autre personne, soit son conjoint, soit un membre de la famille ou un ami. Cet instrument de planification est beaucoup moins dispendieux qu'un recours devant un tribunal pour obtenir une ordonnance de curatelle.

Il a aussi brièvement expliqué que pour certaines personnes dont les biens sont importants, qu'un contrat de fiducie assurerait une gestion de biens au profit de personnes selon des mandats très précis. Cet autre instrument de planification s'appelle une fiducie et est signée entre l'auteur et le fiduciaire de la fiducie, et par un tel contrat l'on confie au fiduciaire l'administration de biens et d'argents aux profits de l'auteur, et/ou de bénéficiaires.

Un troisième type d'instrument de planification est l'acte de transfert. Maître Cyr a indiqué que le transfert de biens réels (résidence, terrains) par les

parents aux enfants afin de planifier l'entrée dans un foyer de soins et afin d'éviter d'avoir à contribuer une plus grande part financière à l'établissement est maintenant non recommandée. La raison est bien simple, celui ou celle qui se départit de ses biens n'en n'aura plus le contrôle ou s'expose à des situations d'enfants qui maintenant qu'ils sont propriétaires des biens réels de leurs parents peuvent avoir été entraînés dans des problèmes de nature financiers ou autre, par exemple à la suite de séparation de couples mariés, de décès ou de déménagement. Aussi les politiques et règles telles qu'elles existent actuellement au Nouveau-Brunswick découragent les transferts et encouragent plutôt les parents à garder leur résidence.

Enfin le conférencier a terminé sa conférence en rappelant que l'instrument de planification qui a toujours été important et qui est encore très important aujourd'hui, c'est le testament. Il a relaté les cauchemars à éviter avec un bon testament. Les dernières volontés d'un testateur telles qu'elles sont écrites et signées seront exécutées par un exécuteur testamentaire du choix du testateur, selon les intentions et désirs de ce dernier en conformité avec les conseils d'un avocat et si nécessaire, de d'autres professionnels, comme par exemple un comptable ou fiscaliste.

La conférence s'est terminée par une période de questions – réponses entre les participants et le conférencier. Un délicieux repas clôtura très agréablement cette activité.

## SEMER L'AMOUR DANS LA PAIX, AVEC JOIE

L'amour est source de joie, il nourrit aussi la paix,  
La paix accompagne la joie, elle garantit aussi l'amour,  
La joie protège la paix, elle donne aussi le goût d'aimer,  
En s'aimant vraiment, la paix on sème abondamment,  
Et la joie on la récolte sûrement.

AMOUR PAIX JOIE

Ces trois soeurs jumelles mutuellement s'interpellent  
De la vie les qualités me rappellent  
Elles en sont les valeurs essentielles  
Et aussi le chemin des joies éternelles.

Léo Cantin, o.m.i.



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

**Conditionnement physique** - Les inscriptions se prendront en décembre et seulement les gens inscrits en septembre 2005 peuvent suivre la session de janvier 2006.

**L'art au 20e siècle** - Musée historique du Madawaska - Christian Michaud - jeudi le 12 janvier à 9h30

**Sujet à être déterminé** - Grand-Sault

Haut-Madawaska	Betty Levasseur	992-3378	Grand-Sault	Gaëtane Morneault	473-3652
Edmundston	Bureau de l'UTANO	737-5095	Restigouche	Micheline Godbout	235-2725

## Cours en informatique

Edmundston - Initiation à l'ordinateur, Word / Windows / Internet - semaine du 6 février 2006  
Pour inscription : bureau de l'UTANO ..... 737-5095

Grand-Sault - Initiation à l'ordinateur, Windows / Microsoft Office / Internet - semaine du 16 janvier  
Pour inscription : Gaëtane Morneault ..... 473-3652

## Autres activités

### Région de Grand-Sault

Cours de peinture .....	Verla Pelletier
Scrapbooking .....	Jacque Walker
Calligraphie .....	Jacque Walker
Courtepointe .....	Nicole Thériault
Taï Chi .....	Rino Coté
Chi Kung .....	Rino Coté

Veillez vous inscrire auprès de **Gaëtane Morneault au 473-3652**

### Région d'Edmundston

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

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

## CONSEILS POUR GRANDS-PARENTS MODERNES

### 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.

-----

Et je crois, oui, je crois qu'un jour  
ton jour, ô mon Dieu, je m'avancerai vers Toi,  
avec mes pas titubants, avec toutes mes larmes  
dans mes mains,  
et ce coeur merveilleux que tu nous as donné,  
ce coeur trop grand pour nous  
puisqu'il est fait pour toi...

Un jour, je viendrai, et tu liras sur mon visage  
toute la détresse, tous les combats,  
tous les échecs des chemins de la liberté.  
Et tu verras tout mon péché.  
Mais je sais, ô mon Dieu, que  
ce n'est pas grave le péché, quand on est devant toi.  
Car c'est devant les hommes que l'on est humilié.  
Mais devant toi, c'est merveilleux d'être si pauvre,  
puisqu'on est tant aimé !

Un jour, ton jour, ô mon Dieu, je viendrai vers toi,  
et dans la formidable explosion de ma résurrection,  
je saurai enfin que la tendresse, c'est toi,  
que ma liberté, c'est encore toi,  
Je viendrai vers toi, et je te crierai à pleine voix,  
toute la vérité de la vie sur la terre.  
Je te crierai mon cri qui vient du fond des âges :  
"Père ! j'ai tenté d'être un Homme mais je ne suis  
que ton enfant..."

Jacques Leclercq - le jour de l'homme

**Établissez clairement votre rôle.** Discutez avec vos enfants (les parents de vos petits-enfants) de vos attentes et des leurs. Essayez de comprendre leurs valeurs et de les respecter. En les appuyant, vous pourrez jouer un plus grand rôle dans la vie de vos petits-enfants.

**Soyez des mentors.** Soyez enthousiastes et prêts à parler de choses courantes, intéressantes, même difficiles. Initiez vos petits-enfants à de nouvelles activités enrichissantes. Enseignez-leur les habiletés qu'ils n'auront peut-être pas l'occasion d'apprendre autrement : le travail du bois, la cuisine, le jardinage, la pêche, la couture, etc...

**Soyez présent et à l'écoute.** Si vous habitez à une distance raisonnable de vos petits-enfants, soyez présent de corps aux événements importants de leur vie d'enfant - à l'école, à l'église, activités parascolaires. Soyez aussi présent pour eux lorsqu'ils ont besoin d'écoute et de soutien. Renseignez-vous sur leurs intérêts. Invitez-les à planifier avec vous les fêtes familiales. Demandez-leur conseil sur les films à voir, les ordinateurs, etc...

**Soyez juste.** Cela ne signifie pas nécessairement que vous deviez traiter tous vos petits-enfants de la même manière. Respectez l'individualité de chacun; leurs besoins seront différents selon leurs capacités, leur situation familiale, etc...

**Gardez le contact.** Bien que le téléphone et la poste soient des moyens de communication utiles, gardez en tête que vos petits-enfants sont nés "branchés". Apprenez à vous servir du courrier électronique, d'internet, du vidéocam, etc... Vos petits-enfants sauront que vous les aimez et vous considéreront comme des grands-parents bien modernes !

### MILLE EXCUSES...

L'UTANAUTE vous a annoncé un phénomène à ne pas manquer, dans son dernier numéro - la planète MARS. Il s'est avéré que l'information reçue était en retard de 2 ans. Nous voulons donc vous offrir tous nos excuses pour vous avoir fait veiller tard.



#### 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, Carole Ouellette, Jeannette Pelletier.

Guy Richard, Maurice Dufour, Mgr François Thibodeau, Père Rino Thériault, Jean-François Cyr et nos commanditaires

Imprimerie : Imprimerie Excel Inc.

# Votre comité sur la SANTÉ ET MIEUX-ÊTRE vous demande...

Chers membres de l'UTANO,

Votre nouveau comité sur la SANTÉ ET MIEUX-ÊTRE se prépare à vous offrir de nouvelles activités pour les années à venir. Afin de mieux répondre à vos goûts et à vos besoins, nous voulons savoir ce qui vous intéresse, on a besoin de vos réponses et de vos idées. C'est très important !

Grâce à ce petit questionnaire, vous aiderez à votre comité à organiser des activités intéressantes et où vous voudrez participer.

Alors prenez quelques minutes pour y répondre. Veuillez le remettre à votre représentant(e) de région, au bureau de l'UTANO ou encore le poster à l'adresse suivante :

Université du Troisième Âge du Nord-Ouest  
165, boulevard Hébert  
Edmundston, NB  
E3V 2S8

Nous avons besoin de vos réponses le plus tôt possible, au plus tard avant le 15 janvier 2006. Toute suggestion est bienvenue.

Merci de votre précieuse collaboration.

Monette Hébert, présidente

## Voyages 2006

28-29 jan	Québec - Carnaval et visite de l'hôtel de glace à Duchesnay
10-12 mai	Ottawa - Mondiale des fleurs - Festival des tulipes - Casino Lac Leamy Manoir Alpine - Mont Tremblant
1-2 juin	Québec - Comédie musicale "Dracula" au Grand Théâtre
4-6 juillet	Halifax - Les Tatoos Croisière - Bar Harbour - Yarmouth
16-23 août	Baie Georgienne - Tour des grands lacs - Ile Makinac
9-11 septembre	St-Tite - Festival Western
11-13 octobre	Québec - spectacle "Saloon" Charlevoix - Casino



**Groupe Voyage  
Québec**

Représentante :  
Mme Jeannette Pelletier  
506-735-6583

## À LA RECHERCHE DE...

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

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

## LES NÔTRES...

*"La signature de ma vocation"*

### Père Rino P. Thériault

Je dis souvent que l'histoire d'une vocation ne pourra être signée qu'à la fin de la vie !

C'est long 47 ans et plus ! Mais, bien court pour répondre à l'appel du Seigneur. J'ose croire que durant ces années, plusieurs personnes ont pu bénéficier de mon ministère. J'ai accompli bien des tâches durant ce temps. J'ai essayé de les accomplir au meilleur de mes capacités, même si j'ai été souvent insatisfait... probablement en raison de ma nature... J'ai appris à ne pas trop m'en faire pour un travail pas toujours bien fait ou pas terminé.

Durant ces 47 ans, c'est encore et bien plus ce que j'ai été et ce que je suis qui m'apparaît le plus important. Je souhaite que ma présence, où j'ai vécu, ait été et continue d'être un rappel de la bonté de Dieu : telle voudrait être la signature de ma vocation.

Le début de cette histoire a commencé bien simplement. Vivant dans une famille bien catholique, j'avais une formation qui me disposait à envisager la vocation de prêtre. C'est durant mes années comme enfant de chœur que j'ai songé à la prêtrise. J'étais émerveillé lors des célébrations eucharistiques... Je me disais, un jour, j'aimerais être capable de faire la même chose. Mon rêve est devenu réalité le 1<sup>er</sup> juin 1958. Rendons grâce à Dieu.

Des treize enfants de la famille Thériault, Rino est le troisième garçon à embrasser le sacerdoce. On se rappellera des Pères Enoil et Sylvio. Le Père Rino est curé de la paroisse de Saint-Jacques et il est membre à vie de l'UTANO.

Béni soit le Seigneur !



### Famille Mariste - La Société de Marie

*Voici le cinquième volet des familles de religieuses dont certains membres sont membres de l'UTANO.*

La Société de Marie présente quatre branches : les Pères, les Frères, les Soeurs et le Tiers-Ordre.

C'est dans un contexte de Révolution, de bouleversement spirituel et social, que naissent Jeanne-Marie Chavoïn, Jean-Claude Collin et les autres fondateurs de la Société de Marie.

Jeanne-Marie Chavoïn (1786-1858) était une femme de Coutouvre comme Marie était une femme de Nazareth, elle eut ses préférés parmi les plus pauvres et les plus déshérités. L'abbé Lafranc lui avait dit :

“Dieu vous veut non dans une communauté commencée mais dans une qui est encore à commencer”. C'est en septembre 1823 que Jeanne-Marie Chavoïn, Marie Jotillon et Marie Gardet se réunissent dans une grange puis dans une maison peu pratique, où elles accueillent de nombreuses postulantes. Vie de silence, de prière, de travail, de partage et de service des autres, on ne les voyait qu'à l'église, chez les pauvres et les malades. Le 8 décembre 1823, première prise d'habit, première cérémonie de la Société de Marie. Jeanne-Marie est élue supérieure.

Les Soeurs Maristes sont actuellement au nombre de 500 dans le monde, réparties en 17 pays. Elles sont arrivées au Canada, plus précisément à Saint-Léonard-Parent, le 17 mars 1947. Elles étaient à Rivière-Verte en 1948, à Sainte-Anne en 1949 et au Mont Sainte-Marie à Edmundston en 1952.

Notons que nous avons d'autres membres de la famille Mariste parmi nous. Depuis 1995, des Pères et des Frères Maristes sont dans le diocèse pour desservir certaines paroisses ainsi qu'une résidence pour personnes âgées.

# On se rappelle...

## L'année est 1969

- Les astronautes Neil Armstrong et Edwin Aldrin sont nommés par la NASA pour être les premiers hommes à alunir (9 jan).
- L'USSR lancent un deuxième vaisseau vers la planète Venus pour un atterrissage sur le coté noir (10 jan).
- Durant le premier accouplement de deux vaisseaux spatiaux russes avec des hommes à bord - 2 cosmonautes changent de vaisseau et retournent sur terre dans un vaisseau différent (16 jan).
- Première rencontre des "4 Grands" - France, U.S.A., Angleterre et Russie, pour discuter de la paix au Moyen Orient (17 jan).
- Assermentation de Richard M. Nixon comme 37<sup>e</sup> président des U.S.A. et de Spiro Agnew comme vice-président (20 jan).
- Les Beatles présentent leur dernier spectacle comme groupe (30 jan).
- Le satellite canadien "Isis 1" est lancé à Lampur, Californie (30 jan).
- Boris Karloff (Frankenstein) décède à l'âge de 81 ans. Il est apparu dans 131 films (2 fév).
- Le Saturday Evening Post lance son dernier numéro. Fondé en 1821, le magazine comptait 3.5 millions d'abonnés (8 fév).
- Le Boeing 747 fait son apparition dans le ciel (9 fév).
- Des chercheurs de l'Université Cambridge rapporte avoir réussi la première fertilisation "in vitro" (14 fév).
- Première transplantation de six organes humains, à être faite, à New York (coeur, reins, foie, cornées) (20 fév)
- Mickey Mantle annonce son retrait du baseball (1 mars).
- Le Concorde, avion pouvant atteindre 1,450 m/h, fait son vol d'essai à Toulouse en France (2 mars).
- Apollo 9 est lancé et le module lunaire Spider fera un alunissage simulé sur la lune (3 mars).
- James Earl Ray (41) plaide coupable du meurtre du Dr Martin Luther King et reçoit une sentence de 99 ans de prison (10 mars).
- Mme Golda Meir devient quatrième chef d'État d'Israël à l'âge de 70 ans (17 mars).
- John Lennon (28) épouse YoKo Ono (36) (20 mars).
- Décès de Dwight D. Eisenhower (79 ans), 34<sup>e</sup> président des U.S.A., à Washington D.C. (28 mars).
- Le premier coeur artificiel est utilisé à l'hôpital Episcopal de Houston au Texas (4 avril)
- Grosse augmentation de l'essence à 35 cents le gallon (15 avril).
- Sirhan Bishara Sirhan est reconnu coupable du meurtre du Sénateur Robert Kennedy (17 avril).
- Première transplantation d'un oeil au complet à

l'hôpital Méthodiste de Houston (21 avril).

- Charles de Gaulle donne sa démission comme président de la France. Il sera remplacé par Georges Pompidou (28 avril).
- NASA annonce son intention de construire une station spatiale et des vaisseaux ré-utilisables (7 mai).
- Deux vaisseaux spatiaux soviétiques atteignent la planète Vénus (17 mai).
- Judy Garland, 47 ans, meurt à Londres. On se souviendra d'elle comme Dorothy dans "The Wizard of Oz" (22 juin).
- Les fumeurs américains payent .34\$ le paquet de cigarettes (30 juin).
- Lancement de "Apollo 11" du Cap Kennedy. Pour y arriver, 400,000 personnes et 20,000 organisations et universités y ont travaillé, au coût de 2.4 millions de dollars (16 juillet).
- Le Sénateur Edward Kennedy plonge du pont Chappaquiddick. Mary Jo Kapechne meurt dans l'accident (18 juillet).
- L'astronaute Neil Armstrong est le premier homme à fouler le sol de la lune, suivi de Edwin Aldrin jr. (20 juil).
- Retour des astronautes d'Apollo 11 sur terre. Ils devront rester en quarantaine pour 21 jours (24 juil).
- "Mariner 7" atteint la planète Mars et envoie des photos très distinctives (5 août).
- Charles Manson et trois femmes de son clan tuent brutalement Sharon Tate et 4 autres personnes (9 août). Ils seront condamnés à l'emprisonnement à vie
- Woodstock Music and Art Festival débute ses activités de trois jours. La foule est estimée à 400,000 personnes (15 août).
- L'ouragan Camille fait ses ravages au Mississippi (18 août).
- Lancement du dernier album des Beatles "Abbey Road" (26 sept).
- La cour suprême des États-Unis ordonne la fin de la ségrégation dans les écoles (29 oct).
- L'émission "Sesame Street" avec "Ernie", "Bert" et "The Cookie Monster" entre en ondes sur la chaîne éducative (10 nov).
- Le premier restaurant "Wendy" ouvre ses portes (15 nov).
- Joseph Kennedy (81 ans) meurt à Hyannisport, Mass (18 nov).
- "Intrépide", vaisseau lunaire de Apollo 12, alunie et demeure sur la lune pour 31 heures 31 minutes avant son retour sur terre (19 nov).
- Le jet Boeing 747 fait son voyage initial entre Seattle et New York (2 déc).
- La voiture la plus dispendieuse de Chrysler - le Baron Impérial se vend pour 6,131 dollars (22 déc).



# Page Santé

## LA RELAXATION AU BOUT DES DOIGTS

Tous les sens doivent être stimulés pour maintenir une santé bien équilibrée. Or, les stimuli auditifs et visuels dominent souvent le mode de vie actuel aux dépens de la perception et de l'apprentissage par les sensibilités tactiles et proprioceptives.

La massothérapie est une méthode douce et naturelle qui comble en partie cette carence de stimulation grâce à l'application de techniques spécialisées sur la peau, les muscles, les tendons et les ligaments. Cette approche thérapeutique est orientée vers le bien-être physique et psychique, intimement lié.

À la fin du 20<sup>e</sup> siècle, le massage est devenu très populaire auprès des gens en quête de bien-être et de relaxation. Ils veulent être en contact avec leur paix intérieure et se débarrasser de leurs tensions physiques et mentales. Le massage, qui connaît une véritable effervescence à l'aube du nouveau millénaire, est une approche naturelle pour combler tous ces besoins personnels. Le massage est une des plus vieilles formes de thérapie populaire qui remonte jusqu'à l'Antiquité, près de 3 000 ans avant Jésus-Christ. L'étymologie du mot "massage" vient du grec "massein", de l'hébreu "mashesh" et de l'arabe "mass" qui veut dire presser légèrement, palper et pétrir. C'est seulement au XIX<sup>e</sup> siècle que le mot "massage" a fait son apparition dans le vocabulaire français.

Le massage peut se faire aussi bien avec ou sans huile. Le Amma, le Trager, la Shiatsu, le Thaïlandais et le massage assis sont quelques exemples d'approches corporelles sans huile. Par contre, le Suédois, le Californien, l'Esalen, l'Égyptien et le massage sportif font usage de l'huile. Chacun de ces types de massages a une approche qui leur est particulière, mais le but est le même : le bien-être de la personne.

Pendant longtemps, les gens riches et célèbres considéraient le massage comme un moyen de détente. Ce n'est plus le cas aujourd'hui. La massothérapie a des centaines de millions d'adeptes en Amérique du Nord et dans le monde entier. De nombreuses recherches effectuées aux États-Unis, en Europe et en Asie concluent qu'au-delà de la relaxation, le massage a des effets bénéfiques impressionnants sur la santé physique et mentale.

## LES BIENFAITS DU MASSAGE

- Relaxation et détente corporelle
- Apaisement du système nerveux central qui réduit les effets néfastes du stress
- Diminution de la pression sanguine, du rythme cardiaque et de la respiration
- Relâchement des tensions musculaires et étirement des fibres musculaires, ligamentaires et articulaires
- Diminution de la douleur chronique
- Augmentation de la circulation sanguine et lymphatique
- Amélioration du sommeil
- Diminution de l'anxiété et augmentation de la concentration
- Diminution des maux de tête et stimulation du relâchement de l'endorphine
- Augmentation du tonus de la peau
- Diminution de l'oedème (enflure)
- Favorise la nutrition des muscles et des articulations entraînant l'élimination des déchets toxiques tissulaires
- Favorise une meilleure posture corporelle

La liste des bienfaits de la massothérapie pourrait s'allonger sur de nombreuses pages.

Comme vous pouvez l'imaginer, le massage fait partie d'un nouveau mode de vie qui est accessible à tous les êtres humains. Dans un monde qui fait la promotion de l'anti-stress et du développement des sens, le massage s'inscrit en première ligne du maintien d'une bonne santé. C'est un élément essentiel à une qualité de vie optimale.

La musique et les sons de la nature comblent le sens de l'ouïe, la gastronomie active le goût, les arts visuels stimulent la vue, les parfums aiguissent l'odorat et le massage reconforte par le toucher qui a regagné ses lettres de noblesse à la fin du XX<sup>e</sup> siècle.

Comme le dit si bien l'adage, "Si tu n'as pas le temps de prendre soin de ta santé, tu devras trouver du temps pour te soigner". À vous de choisir !

Source : Marie-Josée Santerre, Massothérapie ---- Le trait d'union

## Le coin d'humour

- Moi, tu vois, je suis un chien pacifiste. Je suis contre la violence.

- Vraiment ?

- Je te dirais que je ne tuerais même pas une puce. Hum... sauf en cas de légitime défense, c'est sur !

\*\*\*

- Sais-tu quelle est la lecture préférée des kangourous ?

- Non.

- Les livres de poche !

\*\*\*

- Veux-tu bien me dire ce que tu fais avec juste une botte ce matin ?

- Ben quoi, ils annoncent un pied de neige !

\*\*\*

Le visiteur : Combien de personnes travaillent dans votre service ?

Le patron : Eh bien, pour être franc, ça dépend.

Le visiteur : Ça dépend de quoi ?

Le patron : De mon absence ou de ma présence...

\*\*\*

- Moi, j'ai toujours été première en classe !

- Toi, tu ne m'avais jamais dit ça !

- Eh oui, à 7 h, 7 h 15, j'étais toujours là. La première!

\*\*\*

- Tu sais qu'à nous deux, on pourrait faire un dictionnaire !

- Vraiment ?

- Oui, avec mon intelligence et ton épaisseur !

\*\*\*

- Alors, ton voisin est-il content de ses skis nautiques ?

- Il est plutôt déçu parce qu'il n'a pas eu l'occasion de les étrenner.

- Comment ça ?

- Il n'a pas encore réussi à trouver un lac avec une pente!

\*\*\*

- Tu sais qui as inventé les mitaines ?

- Non.

- Un nu-mains !

\*\*\*

## CONCOURS DE L'UTANAUTE

Participants au dernier concours : 103

Réponse du dernier concours : HONNEUR

Gagnantes : Mme Rina Roussel - St Jacques

Mme Simone St-Onge - St-Martin

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

Placez les mots ci-dessous horizontalement, verticalement et diagonalement dans la grille. Il restera 6 lettres du mot mystère.

### THÈME : LA FAMILLE

Aîné, âme, amour, anniversaire, amis, bonheur, cadet, danse, cousine, décès, fonder, douce, enfant, faim, fils, haine, liés, maman, manie, mariage, mémère, mère, naissance, nièce, oncle, ordre, pépère, père, reine, réunion, saine, tiens, vacances, visite, voiture, voyage.

Prix du concours : 10.00\$ pour chaque gagnant.

Date limite : 20 février 2006

Réponse : \_\_\_\_\_

Nom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

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

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

## Je te souhaite

Je te souhaite, pour l'année qui s'ouvre non pas de réussir dans toutes tes entreprises,  
mais de recevoir et d'accueillir dans ton coeur et dans ta vie,  
jour après jour et pas à pas, l'amour de Dieu qui donne sens à l'existence.

Je te souhaite non de ne subir aucun échec,  
mais d'accueillir comme un don immérité  
la force qui permet de rester debout malgré les lourds fardeaux.

Je te souhaite non des jours paisibles,  
mais la capacité de te laisser déranger par les autres,  
d'accueillir celui qui est différent comme un envoyé de Dieu.

Je te souhaite non d'avoir réponse à toutes les questions,  
mais de savoir recevoir les interrogations des autres,  
de porter en toi leurs peines, leurs soucis, leurs conflits irrésolus,  
pour être auprès d'eux une soeur, un frère solidaire,  
porteur de partage et de paix.

Auteur inconnu - LA VOIX DE JÉSUS NAZARÉEN

UTANAUTE  
165, boulevard Hébert  
Edmundston, NB  
E3V 2S8

*Joyeux Noël*

