

LE VIEUX SAGE

Un homme de 92 ans, petit, très fier, habillé et bien rasé tous les matins, avec ses cheveux parfaitement coiffés, déménage dans un foyer pour personnes âgées aujourd'hui même. Sa femme de 70 ans est décédée récemment, ce qui l'oblige à quitter sa maison.

Après plusieurs heures d'attente dans le lobby du foyer, il sourit gentiment lorsqu'on lui dit que sa chambre est prête. Comme il se rend jusqu'à l'ascenseur avec sa marchette, la proposée lui fait la description de la chambre, incluant le drap suspendu à sa fenêtre servant de rideau.



“Je l'aime beaucoup”, dit-il, avec l'enthousiasme d'un petit garçon de 8 ans qui vient d'avoir un nouveau petit chien.

“M Gagné, vous n'avez pas encore vu la chambre, attendez un peu”, lui dit la proposée

“Cela n'a rien à voir”, dit-il. “Le bonheur est quelque chose que je choisis à l'avance. Que j'aime ma chambre ou pas ne dépend pas des meubles ou de la décoration, - ça dépend plutôt de la façon dont moi je la perçois. C'est déjà décidé dans ma tête que j'aime ma chambre, c'est une décision que je prends tous les matins à mon réveil.”

“J'ai le choix, je peux passer la journée au lit en comptant les difficultés que j'ai avec les parties de mon corps qui ne fonctionnent plus, ou me lever et remercier le ciel pour celles qui fonctionnent encore”.

“Chaque jour est un cadeau, et aussi longtemps que je pourrai ouvrir mes yeux, je focusserai sur le nouveau jour et tous les souvenirs heureux que j'ai amassés tout au long de ma vie”.

“La vieillesse est comme un compte de banque. Tu retires de ce que tu as amassé”.

Souvenez-vous de ces simples règles pour être heureux :

1. Libérer votre coeur de la haine
2. Libérer votre tête des soucis
3. Vivez simplement
4. Donnez plus
5. Attendez-vous à moins

Un mot de notre président

Aux membres et ami(e)s de l'UTANO,

Permettez-moi en ce début de nouvelle année d'activités de vous souhaiter, au nom du conseil d'administration, une année des plus enrichissante et à la hauteur de vos attentes. J'espère que vous profitez pleinement de la saison estivale pour refaire vos énergies et que vous serez en grande forme pour amorcer la nouvelle saison.

Tout d'abord, j'aimerais saisir cette occasion pour exprimer, au nom de la grande famille de l'UTANO, nos sincères remerciements et notre gratitude à M. Guy Richard pour sa contribution et son dévouement exemplaire à la cause de l'UTANO. En tant que président, Guy a fait preuve d'un excellent leadership et il nous a brillamment représenté pendant son mandat. Merci Guy pour ton excellent travail.

En juin dernier, l'UTANO a participé pour la première fois au Relais pour la vie. Ce fut une réussite et nous espérons répéter l'expérience l'an prochain. Je tiens à remercier tout ceux et celles qui ont participé à la réussite de cet événement humanitaire. Un merci spécial aux personnes qui ont assurées la coordination des équipes et félicitations aux équipes de St-Quentin, Grand-Sault et Edmundston pour leur participation.

Une entente de partenariat a été conclue avec la direction de la Foire Brayonne pour la vente de billets de type « moitié-moitié ». Une activité semblable a eu lieu à St-Quentin pendant le Festival Western. Les revenus provenant de ces initiatives nous permettra d'assurer le prolongement des activités.

Parmi les activités qui sont à venir, mentionnons la reprise des cours de conditionnement physique partout en région. Cette année, nous ajoutons une nouveauté. La région du Bas-Madawaska pourra elle aussi bénéficier de ces cours si les membres manifestent de l'intérêt.

Nous continuerons d'offrir une série de cours dans les diverses régions du Nord-Ouest. Nous sommes à finaliser la programmation automne-hiver avec la direction de l'UMCE. Nous espérons que ces cours

sauront vous plaire et répondront à vos attentes.

En début juillet, la ville d'Edmundston lançait les activités de marche pour la saison estivale. Ce programme, initié par le comité de Santé et mieux-être de l'UTANO, voit le jour après une année de discussion avec le service de Loisirs et Culture. En septembre prochain, le Club de marche devrait officiellement prendre son envol. Par ailleurs, certaines municipalités environnantes examinent aussi la possibilité de créer un club de marche qui pourraient bientôt voir le jour.

Deux projets ont été présentés aux différents paliers gouvernementaux. L'un s'inscrit dans le cadre du programme « Communautés actives » et viendrait appuyer nos activités de conditionnement physique, l'autre sous le volet « Nouveaux Horizons pour les aînés » permettrait à nos membres de mettre à contribution leurs compétences et de participer à des causeries, conférences ou ateliers tout en tendant la main aux aînés qui vivent l'isolement social.

Un beau défi nous attend! Lancement de la campagne de recrutement – objectif 1 500 membres.

Comme vous pouvez le constater, votre organisme est en plein mouvement et nous voulons continuer à veiller à satisfaire les besoins et les attentes de nos membres et des aînés en général. C'est aussi la preuve que nous voulons rester actifs, à l'écoute et faire partie du monde en mouvement. Comme la réussite d'une organisation passe par l'engagement de ses membres, votre conseil d'administration vous invite à participer activement à la campagne de recrutement.

À ce jour, nous comptons 1064 membres et nous souhaitons porter notre effectif à 1 500 d'ici avril 2008. Si chacun de nous s'engageait à recruter au moins un nouveau membre, notre objectif serait dépassé. Ces nouveaux membres apporteront avec eux des idées et des énergies nouvelles qui contribueront à bonifier la performance de notre organisme tout en nous assurant un avenir prometteur. Bon recrutement et merci de votre appui !

Luc St-Jarre, président

La plus belle nuit du monde



La plus belle nuit du monde, c'est Noël. A celle-ci vient s'ajouter maintenant celle du Relais pour la vie. Une nuit magique remplie de rire, de joie, de surprises, de partage, de sympathie et d'émotion. Souvent nos rires se sont mêlés à nos larmes et nos larmes se sont mêlées à nos rires. Nous nous sentions énergisés par toutes ces vibrations d'amour et de fraternité qui nous entouraient.

Moment ultime, celui de la cérémonie des luminaires!

Nos meilleures pensées et nos prières, pour nos chers disparus qui ont perdu la bataille contre le cancer, se sont envolées très haut dans le firmament au son de la musique. Mais notre plus grande fierté était de côtoyer nos vaillants survivants. Ceux qui gagnent la bataille contre la maladie. Quel courage! Nous vous saluons bien bas et nous vous disons tout le bonheur que nous avons eu à partager ces moments privilégiés avec vous.

L'équipe de l'Utano de Saint-Quentin a été comme à

l'habitude, extraordinaire. Ces Messieurs Dames (nom de l'équipe) était formée de 32 personnes tout aussi dynamique et engagé les unes que les autres. Vous avez été formidables. Vous avez su encourager et respecter chacun de vos coéquipiers. L'ambiance était chaleureuse et amicale. Bravo!

Je suis assurée que cette nuit demeurera pour vous comme pour moi l'un de nos plus beaux souvenirs.

Micheline Godbout, Capitaine de l'équipe de Saint-Quentin



À tous les membres de l'UTANO,

C'est avec un grand plaisir que je vous informe que la participation de votre organisme au Relais pour la vie, qui eut lieu le 2 juin dernier, a été un très grand succès. Ce succès, vous le devez à l'équipe qui était formée des personnes suivantes: Pauline Cormier, Pauline Fournier, Georgianne Thériault, Louise Pelletier, Maurice Blanchette, Roger Blanchette, Luc St-Jarre, Maurice Dufour, Ludger Lang et moi-même.

De sept heures du soir à sept heures du matin des membres de l'équipe ont continuellement marché afin de témoigner votre support à la lutte contre le cancer. À toutes ces

personnes ainsi qu'à d'autres membres de notre organisme qui ont participé de près ou de loin au Relais pour la vie dans leur milieu, je leur dis merci.

Je veux aussi remercier la troupe de Scout de St-Jacques qui nous a prêté une tente. Merci à Mme Gisèle Babineau pour sa généreuse collaboration.

En terminant, si l'expérience devait se répéter, on devrait avoir une plus grosse équipe et compter davantage sur la générosité de nos membres. Est-ce trop espéré ?

Carmel Caouette, Capitaine de l'équipe d'Edmundston

"Heureux est l'homme qui fait sien du moment présent et qui peut dire... quoique qu'il arrive demain, j'ai vécu aujourd'hui !"

Telle fut ma devise...

Je ne peux plus vous parler... Je ne peux plus vous toucher...

Mais je suis là près de vous !

Vivez le moment présent, Profitez de la vie,

Et un jour, nous serons réunis.

Rien ne presse cependant...

Nos sincères sympathies aux membres qui ont perdu un être cher ces derniers mois.

COURS OFFERTS PAR L'UMCE

Un minimum de 43 personnes est requis dans chaque cours. Afin d'éviter que les cours soient annulés dû à un manque d'inscription, veuillez vous inscrire dès maintenant auprès des gens mentionnés ci-dessous.

Cours	Professeur	Date	Endroit	Local
Les grandes cultures	Samira Belyazid	jeudi 6 sept. à 9h30	Edmundston	Musée historique
Les grandes religions	Paulette Turcotte	lundi 10 sept. à 9h30	Clair	Centre culturel
Mort et Deuil	Rinette Côté	mardi 4 sept. à 13h30	Grand-Sault	Hôtel de ville
Les États-Unis depuis 1865	Stéphane Plourde	vend. 14 sept. à 13h30	Edmundston	UMCE - PSL512

Pour inscription :	région d'Edmundston	Carole Ouellette	737-5095
	région du Haut-Madawaska	Betty Levasseur	992-3378
	région de St-Léonard/Grand-Sault	Gaëtane Morneault	473-3652
	région de St-Quentin/Kedgwick	Lisette Côté	235-2268

Les grandes cultures : Réflexion sur le concept de culture. Les grandes cultures, leurs fondements et leurs principaux modes d'expression. Exploration de grandes thématiques reliées à la problématique culturelle actuelle, entre autres: démographie et immigration; femmes; identités et cultures nationales; technologie; éthique des relations interculturelles. Discussion sur la culture et l'interculturalité dans un contexte de mondialisation.

Les grandes religions : Introduction à l'étude du phénomène religieux. Étude des rites et des croyances des grandes religions de l'humanité comme l'animisme, l'hindouisme, le bouddhisme, l'islam, le judaïsme et le christianisme.

Mort et deuil : Ce cours vise à mieux vivre la dernière étape de la vie. Il invite les gens à réfléchir sur leurs croyances et attitudes que suscite la fin de la vie. Il y aura des discussions sur les soins, les besoins, les peurs et les pertes des personnes (enfants et adultes) ayant une maladie terminale. Les étapes du deuil ainsi que les moyens pour prendre soin de soi après un deuil seront abordés.

Les États-Unis depuis 1865 : Ce cours porte sur l'histoire des États-Unis depuis la guerre de Sécession. En respectant les principales phases chronologiques, le cours cherchera à mettre en évidence les phénomènes (industrialisation, urbanisation, immigration, relations interraciales), les faits (guerres, crises économiques et politiques) et les acteurs (élites, travailleurs, femmes, Noirs) ayant marqué l'expérience collective de nos voisins du sud depuis plus de cent ans.

COURS EN INFORMATIQUE

Pour suivre les cours en informatique, il faut être membre en règle de l'UTANO et un frais d'inscription est demandé.

Edmundston - Initiation à l'ordinateur (pré-requis pour suivre d'autres cours)
 Initiation à Windows Initiation à Internet Microsoft Word
 Excel Power Point Revision de base
 Jour déterminé selon l'inscription - pour information - Carole Ouellette - 737-5095

Des journées d'information auront lieu les **28 et 29 août de 13h30 à 16h30** au local PSL-049 de l'UMCE concernant les cours de l'UTANO pour 2007 - 2008.

Grand-Sault - Initiation à l'ordinateur Initiation à Windows Initiation à Internet
 Microsoft Word Excel Power Point
 Jour déterminé selon l'inscription - pour information - Gaëtane Morneault - 473-3652

St-Quentin - Initiation à l'ordinateur Initiation à Windows Initiation à Internet
 Microsoft Word Excel Power Point
 Jour déterminé selon l'inscription - pour information - Lisette Côté - 235-2268

Conditionnement physique

Les frais d'inscription sont de 30 \$ pour les mois de septembre à avril. Vous devez vous inscrire le plus tôt possible auprès de votre représentant de votre région ou au bureau de l'UTANO au 737-5095.

Région	Local	Endroit	Professeur	Date	Heure
Haut-Madawaska	Salle des Chevaliers de Colomb	Clair	Rino Perron	4 sept.	10h30
Edmundston	Gymnase de l'UMCE	Edmundston	Rino Perron	4 sept.	13h30
Restigouche ouest	Sous-sol de l'Église	St-Quentin	Rino Perron	5 sept.	09h30
Edmundston	Gymnase de l'UMCE	Edmundston	Cathy O'Brien	5 sept.	13h30
Bas-Madawaska	Club d'Âge d'Or	Ste-Anne	Cathy O'Brien	6 sept.	13h30
Victoria sud	Club d'Âge d'Or Assomption	Grand-Sault	Rino Perron	6 sept.	13h30

Calendrier des activités

- Août 2007 Épluchette de blé d'inde - Camping Panoramique
- 20 septembre 2007 Visite guidée au Jardin de Gus de St-Basile avec conseils horticoles à 10 heures
Limite de 30 personnes. On doit s'inscrire à l'avance au 737-5095.
- 21 septembre 2007 Dîner-causerie à Saint-Quentin à 10h30 au Pizza Delight.
Causerie par Mme Sylvie Ouellet sur «Bien manger grâce au guide alimentaire».
- 5 octobre 2007 Festival du Pointu - St-Juste-du-Lac, Québec
- 19 octobre 2007 Dîner-causerie à Edmundston à 10h30 à la salle Godbout.
Causerie par Mme Doris Roy sur «Stress et humour».
- 25 octobre 2007 Dîner-causerie à Grand-Sault à 10h30 au restaurant Près-du-Lac
Causerie par Mme Doris Roy sur «Stress et humour».
- 7 décembre 2007 Vin et Fromage de 15 à 17 heures au Musée historique du Madawaska

Voyages

- 26 - 27 sept. 2007 Manoir Richelieu et Casino de Charlevoix
- 10 au 12 oct. 2007 Noël en Automne - Manoir des Laurentides de St-Donat.
Visite du Musée Joseph Armand Bombardier et l'usine
Bombardier. Visite du Mont Tremblant. Soirée
dansante et animation.

GROUPE VOYAGES QUÉBEC

Jeannette Pelletier,
représentante

506-735-6583

Les nôtres...

CARMELLE COUTURIER

Dévouée, sensible et vaillante, Carmelle est le type de femme que l'on admire grâce à sa bonté exceptionnelle et son altruisme naturel. Ayant été impliquée dans de nombreuses organisations, elle est une exemple hors-pair à suivre.



Carmelle naquit le premier décembre 1924 à Edmundston. Fille de Louis-Patrice Dubé et de Délina Bérubé, elle dû faire face à plusieurs circonstances incontrôlables durant le cours sa vie.

Premièrement, sa mère décéda alors que Carmelle n'avait que six ans. Une de ses tantes qui était célibataire revint du Québec pour venir prendre soin de cette petite famille composée de trois filles et de deux garçons. Cette tante fut pour eux comme une mère, car toute sa vie elle habita avec eux et fut concernée de tout son être pour ces enfants. Carmelle dû aller habiter comme pensionnaire pour quelques temps à Saint-André dans le comté de Kamouraska au Québec, où sa marraine habitait, jusqu'au jour où son père refusa de la rester seule au loin

Enfant, elle fit trois années scolaires dans une école à Saint-André et toutes les autres à Edmundston. Ayant fait sa douzième année en commerce, elle obtint un emploi à l'hôtel de ville d'Edmundston dans le département de l'électricité. Elle fit ce travail, qui consistait à enregistrer tous les paiements faits par les citoyens, jusqu'à ce qu'elle se marie à l'âge de 36 ans. Carmelle et son mari, Roméo Couturier, n'eurent aucun enfant et elle avoue que cela fut un extrême manque dans sa vie.

Après s'être mariée, Madame Couturier décida de mettre fin à sa carrière de femme au foyer. Adorant par dessus tout les gens, elle offrit ses services à de nombreuses organisations; elle fut chef et monitrice des Scouts pendant une dizaine d'années; elle fut présidente et secrétaire des

Dames Richelieu; Accueil-Grossesse, les Dames d'Acadie ainsi que les *Filles d'Isabelle* ont également eut l'immense chance d'avoir son aide.

Un jour alors qu'elle faisait partie d'un voyage organisé à Ottawa, Carmelle se cassa une hanche. Hospitalisée et opérée dans une province étrangère, elle fut très contente de revenir dans son petit coin de pays. Hospitalisée à Edmundston pendant plusieurs mois, ces capacités physiques avaient beaucoup diminuées. Pour se refaire des forces, elle habita pendant un certain temps au Manoir Belzile. Ensuite, avec de l'aide à la maison, elle put retourner chez elle. Tout au long de sa rémission, plusieurs gens lui dirent qu'elle ne remarquerait plus, mais ils n'avaient pas dit cela à la bonne personne, car avec sa volonté et sa persévérance de béton, Carmelle marche et conduit aujourd'hui son auto sans aucun problème.

Veuve depuis 1992, Madame Couturier se déplaçait seule à chaque été à son chalet situé au Lac Jerry. Aimant la vie et voulant la vivre pleinement, elle participe toujours à plusieurs voyages organisés par Thérèse Martin et Jeannette Pelletier. De plus elle suit activement tous les cours offerts par l'UTANO.

CÉCILE & EDMOND BABINEAU

Ayant vécu des vies très différentes, Cécile et Edmond Babineau ont malgré tout laissé leurs sentiments les guider. L'amour n'a pas d'âge ni de limite.

Cécile, née le 24 mai 1922 à Riceville de la paroisse de Baker-Brook, est la fille de Denis Landry et Lydia Ouellette. Elle et ses dix frères et soeurs grandirent sur une grande terre; une partie servait à l'agriculture et l'autre à la plantation de bois. Edmond, lui, avait plutôt été élevé dans une petite maison située dans le village de Kedgwick. Né le 10 juillet 1927 et fils de Maxime Babineau et d'Hermance Chassé, il était le plus vieux des dix enfants.

À l'âge de huit ans, Cécile vit sa mère mourir à la suite d'un accouchement. Estelle, l'aînée des filles, prit donc la responsabilité d'être leur nouveau modèle. Cinq années passèrent et il était maintenant venu le temps pour Estelle de se marier; ses autres soeurs firent de même. Cécile se retrouva par conséquent, à 13 ans, la femme de la maison. L'année la plus longue de sa vie passa et son père se

remaria. Elle put alors quitter le nid familial pour aller travailler et être rémunérée.

Étant très débrouillarde, Cécile fut embauchée tout au long de son adolescence par quelques familles afin de leur fournir de l'aide avec les travaux ménagers, les enfants, etc. Puis, elle travailla également pour l'hôpital *Sanita*, elle faisait du ménage. Ayant seulement sa sixième année et voulant par dessus tout s'instruire, elle prit des cours d'anglais par correspondance et des cours de sciences physiques une heure par jour à l'école *Cormier*. Se sentant désormais prête à tout, elle postulat pour enseigner dans une petite école de rang à Saint-Joseph. Elle obtient l'emploi pour trois mois seulement, mais elle fit en sorte que tous ses élèves atteignent leurs grades respectifs.

Quelques mois après, le Dr. Laporte, qui avait été impressionné par son intelligence et qui croyait en elle, lui offrit de payer son couvent afin qu'elle obtienne son diplôme d'études secondaires. Ayant eu tellement de succès dans ses cours précédents, elle décida de poursuivre ses études, mais contrairement à ce que tout le monde pensait, en sciences infirmières. Un jour, alors qu'elle ne travaillait que depuis quelques mois à l'hôpital, elle rencontra un patient, veuf et père de trois enfants qui changea le cours de son destin. Ce qui était au tout début de la pitié pour Alphée Michaud se transforma en amour. Ils se marièrent et eurent cinq enfants, dont un mourut noyé et une qui resta avec des séquelles mentales à la suite d'infection dans une oreille.

L'emploi de Cécile fut de s'occuper de leur magasin *D.B. Michaud*, situé à Saint-Basile. De temps à autre, sa profession d'infirmière refaisait surface et elle allait aider les médecins surchargés. Après 24 ans d'acharnement pour son entreprise, elle retourna comme infirmière à l'hôpital d'Edmundston et au couvent de Saint-Basile jusqu'à sa retraite.

De son côté, tout au long de son enfance, Edmond a beaucoup déménagé. Étant un chemineau, son père les a attiré d'un bout à l'autre du Nouveau-Brunswick. Edmond fit sa première et deuxième année à l'école de Kedgwick. Il fit par la suite sa troisième, quatrième et cinquième années à Saint-Jean-Batiste de Restigouche, pour revenir ensuite faire sa sixième et septième année à Kedgwick.

Edmond eu, par ailleurs, le privilège de faire des études classiques au collège de Bathurst. Son cours terminé, il se dirigea, en 1951, au collège Saint-Joseph à Memramcook pour faire un baccalauréat en éducation. C'est là qu'il rencontra sa future épouse Marguerite Beliveau. Tous deux ensemble, ils élevèrent leur petite famille de cinq enfants à

Memramcook.

Edmond fut, après avoir obtenu son baccalauréat, engagé comme enseignant et assistant-directeur à Clair, un an, et neuf ans à Saint-François. Après avoir travaillé dix ans au Madawaska, il se dirigea à l'école régionale de la vallée de Memramcook. Cependant il dut se rendre à l'évidence, en 1982, qu'il était temps pour lui de prendre sa retraite, à la suite de deux infarctus.

Tous deux devenus veufs, Cécile et Edmond se rencontrèrent un jour alors qu'ils faisaient partie du même voyage organisé en direction de la Louisiane. Seulement



amis au début, ils se contactèrent régulièrement, mais ils s'aperçurent vite que le temps qu'ils passaient ensemble se déroulait extrêmement vite. Quelque chose de spécial et même de puissant se passait lorsqu'ils étaient ensemble comme s'ils s'étaient toujours connus. Ils se marièrent le 10 février 2001.

Tout au long de leurs vies, Madame et Monsieur Babineau ont su jouer un certain rôle dans la société. Cécile a déjà participé aux associations des Dames de l'Institut. Elle fut également présidente des Dames chrétiennes de la paroisse de Saint-Basile pendant six ans. Pour sa part, être président diocésain des Ligues du Sacré-Coeur a permis à Edmond d'aller représenter les trois diocèses catholiques: Moncton, Edmundston et Bathurst, à un congrès de laïcs à Rome. Il fut aussi le président régional des Scouts de la région de Moncton, le président fondateur de la réorganisation de la société historique de Memramcook, et bien d'autres.

Aujourd'hui vivant tous les deux dans leur petite maison située à Edmundston, ils ont des intérêts communs. Passionnée par la généalogie et les voyages, Cécile occupe son temps à la rédaction de l'histoire de sa famille. Tandis qu'Edmond, fanatique de l'histoire ancienne et très sensibilisé pour l'avancement des canadiens français, amasse et lit minutieusement plusieurs journaux à chaque jour.



Pour que *mon corps* *me dise merci,* *j'adopte les bons* *réflexes envers* *les médicaments !*

Les médicaments sont très utiles à la prévention et au traitement de la maladie. Ils comportent toutefois des risques pour votre santé s'ils sont mal utilisés. En effet, les médicaments ne sont pas des produits de consommation comme les autres. Ils peuvent, par exemple, être associés à certains aliments ou à d'autres médicaments. Or, voici cinq réflexes à adopter pour que votre corps vous dise merci.

Je n'échange pas de médicament avec mes proches, mes parents ou mes amis

Les effets d'un médicament dépendent bien entendu du produit, mais aussi de la personne qui les utilise. Un médicament peut provoquer des effets différents, voire même dangereux, s'il est consommé par quelqu'un à qui il n'est pas destiné. En effet, il faut savoir que l'effet d'un médicament peut varier selon l'âge, le poids, le sexe, l'état de santé ou les autres médicaments de la personne qui l'utilise.

Je prends mes médicaments comme il le faut, quand il le faut

Pour cela, il est important que vous sachiez :

- * Le nom de votre médicament et à quoi il sert;
- * La bonne dose à prendre et à quel moment;
- * Pendant combien de temps vous devez le prendre et quand on peut s'attendre à obtenir des résultats;
- * Les précautions particulières à suivre (prendre avec ou sans nourriture par exemple);
- * S'il est compatible avec vos médicaments, produits de santé naturels et votre état de santé;
- * Les effets secondaires possibles les plus fréquents et quoi faire s'ils surviennent;
- * Son mode de conservation (à l'abri de la lumière ou au réfrigérateur par exemple);

Consultez votre pharmacien, il saura vous renseigner!

Je m'assure d'obtenir des renseignements fiables et de qualité sur mes médicaments

De nos jours, les renseignements sur les médicaments sont abondants dans les médias d'information, particulièrement depuis l'avènement du réseau Internet. Les renseignements sur les médicaments que l'on peut y trouver ne sont cependant pas toujours fiables ou adaptés à votre état de santé. Soyez critique ! Assurez-vous que les renseignements que vous trouvez proviennent d'une source fiable et reconnue, par exemple, d'un ordre professionnel (ex. Collège des médecins de la province) ou d'un organisme gouvernemental (ex. Conseil du médicament).

Il en va de même des conseils sur les médicaments que vos proches ou vos amis(es) peuvent être tentés de vous prodiguer. On ne doit jamais perdre de vue que l'usage des médicaments est un domaine complexe qui demande des compétences particulières. Vérifiez auprès de votre médecin, de votre pharmacien ou de votre infirmière les renseignements trouvés avant de mettre en application des conseils ou des recommandations sur les médicaments.

Je fais attention aux interactions entre mes médicaments et les produits de santé naturels

Naturel ne veut pas dire inoffensif ! Les produits de santé naturels ne sont pas sans risque. Si un produit a un effet, c'est qu'il provoque des changements dans l'organisme. De la même manière que les médicaments d'ordonnance ou de vente libre, ils peuvent avoir des effets indésirables et être contre-indiqués pour certaines personnes. Enfin, plusieurs produits de santé naturels présentent des interactions importantes avec certains médicaments.

Informez toujours votre médecin et votre pharmacien des produits de santé naturels que vous consommez et consultez-les avant d'en utiliser.

Je garde une liste à jour de tous mes médicaments avec moi

La liste complète et à jour de vos médicaments est un outil important. Elle aide vos professionnels de la santé à mieux évaluer votre état de santé. Elle leur permet notamment, d'orienter le choix de votre traitement et d'éviter un risque d'interaction médicamenteuse.



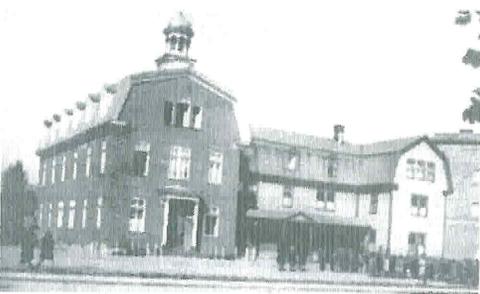
Premier hôpital de
Saint-Quentin (1947)



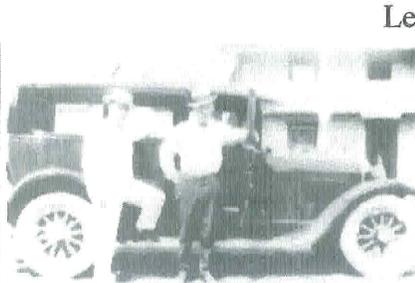
Première église Sacré-Coeur,
coin des rues Squatec et Ordonnance
Edmundston



Première église de Saint-Martin
construite en 1918



Le couvent des Filles de la Sagesse.
Remplacé par le Carrefour Assomption
Edmundston



Le
1935 -- Taxi appartenant
à M. Albert Savoie
Kedgwick



“Le Chateau”, bloc appartement,
À la place du Fortin du P’tit Sault
Edmundston

Nouveau Conseil d'administration

Président : Luc Saint-Jarre
Vice-président : À déterminer
Secrétaire : Nicole Comeau
Trésorier : Conrad Belanger
Président sortant : Guy Richard

Représentantes de régions

Edmundston : Georgianne Thériault
Haut-Madawaska : Betty Levasseur
Bas-Madawaska : Cécile Bellefleur
Grand-Sault : Gaëtane Morneault
Restigouche-ouest : Lisette Coté

UTANAUTE

Responsable et mise en page : Maurice Dufour

Comité : Jeannine Cyr, Jeannette Pelletier, Maurice Dufour, Luc St-Jarre

Dactylographie : Maurice Dufour, Carole Ouellette

Collaboration : Luc St-Jarre, Jeannine Cyr, Jeannette Pelletier, Carole Ouellette, Cathy Ringuette, Micheline Godbout, Lisette Coté, Carmel Caouette, Maurice Dufour et nos commanditaires

Imprimerie : Imprimerie Excel inc.

Celui qui a un véritable ami n'a pas besoin d'un miroir.



Multi Meubles Rice

Centre-ville - Edmundston
506-735-3355
1-877-735-3355

Le tout pour votre foyer



Jean-Eudes Thériault
Propriétaire

Marché Donat Thériault

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

Auberge

Près du Lac Inn

Famille LaFarge Family



-100 chambres, restaurant familiale, salles de conférence, piscine intérieure, sauna, salle d'exercice, bain tourbillon.
- Chambres 'lune de miel'
-Certificats cadeau disponibles!

WWW.PRESLAC.COM

(506) 473-1300, 1 888 473-1300, pdl@nbnet.nb.ca



Caisse populaire Madawaska

André Chouinard
Directeur général

85, chemin Canada
Edmundston
Nouveau-Brunswick, E3V 1V6

Téléphone : (506) 735-4708
Ligne directe : (506) 735-1161
Télécopieur : (506) 735-4131
Courriel : andre.chouinard@acadie.com

MAISON FUNÉRAIRE



FUNERAL HOME

PATRICK J. KAVANAUGH
GUY TONER
ÉRIC CÔTÉ

FUNERAL DIRECTORS
DIRECTEURS FUNÉRAIRES

515 EVERARD H DAIGLE BLVD.
P.O. BOX /C.P. 7245
GRAND FALLS, N.B.
GRAND-SAULT, N.-B. E3Z 2R5

TEL (506) 473-3063
FAX (506) 473-3494
E-MAIL gloregan@nbnet.nb.ca
www.oregans.ca

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



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

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



J.B. Côté et fils Ltée

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

Produits laitiers (Canada)

Aliments Saputo Limitée
598 rue Principale
St-Jacques (Nouveau-Brunswick)
Canada E7B 1Y4



Tél.: 506-735-4130
Télééc.: 506-739-0097
Cell.: 506-736-9597
Commandes: 1-800-561-9200
mlavoie@saputo.com
www.saputo.com

Martine Soucy Lavoie
Représentante des Ventes
Nord et (N-O) du N-B.

Dr. André St-Orge

Dr. Paul F. Leclerc



Clinique Dentaire Familiale
Family Dental Clinic



391 rue Front Street
Grand-Sault / Falls, NB
E3Z 2S9

Tel.: 506.473.4845
Fax: 506.475.1029



RÉSIDENCE FUNÉRAIRE
maison funéraire établie depuis 1951

André B. Valcourt, propriétaire

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

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



TÉMIS

PONTIAC BUICK
CHEVROLET LTÉE



225, Transcanadienne, Notre-Dame-du-Lac (Québec) G0L 1X0

GILLES DESROSIERS



Téléphone : (418) 899-6783
Résidence : (418) 854-6365
Télécopieur : (418) 899-2018
Sans frais : 1 866 899-6783

<http://www.temispontiac.gmcanada.com>

mercerie



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

Martine Durette



L'&%&%& de chat !

Un homme détestant l'&%&%& de chat de sa femme, décide de s'en débarrasser en le conduisant jusqu'à 20 rues et en le laissant dans un parc.

Comme il revenait à la maison, il a vu que son chat rentrait doucement dans l'entrée de son garage.

Le lendemain, il décide de le reconduire à 40 rues de la maison. En rentrant dans son entrée le chat était déjà là qui l'attendait!

À chaque jour, il le reconduisait plus loin et le

maudit chat revenait toujours avant lui à la maison.

Alors, il a décidé de le perdre pour de bon en traversant un pont, en tournant à gauche et à droite et sous un viaduc et un U turn et passé un étang, jusqu'à ce qu'il se dise, que le &%&%& de chat va être perdu ben raide. Et il laissa le chat là.

Deux heures plus tard l'homme appelle sa femme, et lui demande si le chat est là? "OUI" de dire sa femme, "pourquoi demandes-tu ça?????" En maudit, le mari dit: "Passe-le-moi au téléphone... je suis perdu ?&%&&..!"

CONCOURS DE L'UTANAUTE

Participants au dernier concours : 60

Réponse du dernier concours : Savant

Gagnante : Mme Yvette Pelletier d'Edmundston

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

THÈME : Le bilinguisme

Agir, aide, anglais, assure, besoin, car, cédé, comme, conférence, décidé, dont, égal, employé, estime, être, faire, fédéral, fin, fonction, français, gouvernement, guider, imposé, intention, libéral, même, mention, mesure, mieux, ministère, moins, monde, Ottawa, outre, parler, passer, précisé, premier, progrès, raison, refusé, région, rendre, retour, révélé, rôle, série, tout, travail, vérifié.

Prix du concours : 10.00\$ pour chaque gagnant.

Date limite :

Réponse : _____

Nom _____

Adresse _____

Ville _____

Code postal _____ Tél. _____

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

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

Hommage à Micheline Godbout



Mille mercis Mimi pour tout le beau travail accompli comme responsable de l'Utano dans le Restigouche ouest ! Cours, activités culturelles et sociales variées furent un franc succès. À chaque événement, on se demandait tous ce que Mimi allait concocter. Ton sens de l'organisation et ton savoir-faire furent toujours présents et encore plus lors du Relais pour la vie. Ton équipe (32 membres) et les membres de l'Utano du Restigouche ouest te félicitent pour ton excellent travail. Prends du bon temps avec ta famille et ta petite fille, Charlie. Et surtout, on t'attend en septembre comme membre actif de l'Utano.

Lisette Coté, responsable de l'Utano pour Restigouche ouest

Une personne spéciale

Ils disent que cela prend une minute pour trouver une personne spéciale, une heure pour l'apprécier, une journée pour l'aimer mais toute une vie pour l'oublier.

UTANAUTE
165, boulevard Hébert
Edmundston, NB
E3V 2S8

Coin des collectionneurs

M. Alphée Cyr	Cartes mortuaires	263-5953
Dr Gérard Giroux	Cartons d'allumettes	735-6261
M. Ludger Morneault	Épinglettes	473-3652

Laissez nous savoir si vous êtes collectionneur et voulez partager avec d'autres collectionneurs. 506-737-5095