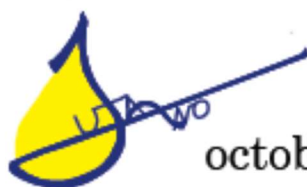


U  
T  
A  
N  
A  
U  
T  
E



octobre 2020

Vol 27 No 2

Les scientifiques disent que 99% du corps humain se compose de quatre éléments chimiques : le carbone, l'hydrogène, l'oxygène et l'azote. Ils soulignent également que **73% de nos atomes proviennent de l'explosion d'étoiles massives**. De même, il manque deux autres composants. Car s'il y a quelque chose que la vie nous enseigne, c'est que les gens sont faits de courage et d'espoir.

Nous sommes des êtres extraordinaires. Des créatures qui, comme l'a bien dit Stephen Hawking, habitent une planète mineure dans une étoile moyenne. Pourtant, nous pouvons comprendre l'univers et écrire nos propres histoires avec beaucoup de courage et d'ingéniosité. Bien que, parfois, nous oublions et **négligeons nos forces psychologiques, perdant cet éclat d'origine que les étoiles ont laissé dans notre ADN**.

Cependant, cela est normal et même admissible. On ne peut pas être un héros tous les jours, **il est impossible d'être fort dans toutes les circonstances vitales**. Nous avons le droit de tomber, de nous recroqueviller dans les fissures de nos **échecs** et de nous réfugier un temps dans les abîmes de nos pertes. Certaines expériences nécessitent une période d'hibernation nécessaire.

Après tout, les meilleurs héros ne sont pas ceux qui portent une armure brillante ou des couches de couleur étincelantes. **Les vrais héros sont de chair et de sang et sont faits de cicatrices, d'histoires tristes et de peau bronzée en mille expériences**. Nous sommes des êtres têtus qui arrêtent rarement de nourrir l'espoir. *Et cela nous rend uniques.*

Salutations à tous nos membres,

En relisant la page couverture et mon message du précédent numéro (avril 2020) de l'UTANAUTE, je ne me doutais aucunement que nous recevions de la grande visite – nommée *coronavirus*. Cet indésirable est venu chambarder nos projets et les vôtres pour plusieurs mois. Mais... finalement, il est ici et on doit s'ajuster.



Donc tous nos projets pour l'automne sont annulés : le piquenique, le party de Noël, plusieurs conférences, le cours d'espagnol et celui des «Arts au XXe siècle ». Je peux confirmer que nous faisons des pieds et des mains pour vous offrir une version révisée du cours de conditionnement physique dans nos quatre régions.

On planifie reprendre nos activités éventuellement à moins d'une deuxième vague prolongée. Surveillez les messages envoyés par courriel ou publiés dans l'UTANAUTE. En attendant, nous avons créé un document qui s'intitule **DÉFI-UTANO** - voir les détails page 5. Ce document vous incite à garder votre cerveau actif. Nous vous encourageons à participer en grand nombre.

Aussi, nous vous invitons, à chaque 3<sup>ième</sup> samedi du mois, à venir nous rencontrer à la bibliothèque publique Mgr. W. J. Conway entre 14h et 15h30. Nous pourrions échanger, répondre à vos questions & préoccupations. C'est gratuit !

La prochaine assemblée générale annuelle doit se tenir en mars 2021. Nous avons quelques postes à combler. Si vous êtes intéressés à faire partie d'une équipe dynamique, joignez-vous à nous ! Nous avons besoin de vous. N'hésitez pas à nous faire connaître vos suggestions ou questionnements. Nous sommes complètement ouverts aux nouvelles idées.

Je vous remercie pour votre soutien à l'UTANO.

Prenez soin de vous. La Covid-19 est une réalité. Continuez à sourire sous votre couvre-visage ou souriez avec vos yeux.

Patricia Michaud  
Présidente



Les frais sont de 30\$ pour la période d'octobre 2020 à décembre 2020  
**Bienvenue à tous !**

En cas de tempête, lorsque les écoles seront fermées, les cours de conditionnement seront **annulés**.  
 Prière d'écouter la radio dans de telles circonstances.

Endroit	Professeur	Date	Personnes Responsables	Local
Clair	Rino Perron	Du mardi 13 octobre 2020 au 15 décembre 2020 à 10h30	Pierrette Côté 992-2817	Villa Bellevue Clair
Edmundston	Rino Perron	Du mardi 13 octobre 2020 au 15 décembre 2020 à 13h30	Bureau de l'UTANO 737-5095	Pavillon Sportif Edmundston
St-Quentin	Rino Perron	Du mercredi 14 octobre au 16 décembre 2020 à 9h30	Adèle Perron 235-2292	Au Dôme de St-Quentin
Grand-Sault	Rino Perron	Du jeudi 15 octobre 2020 au 17 décembre 2020 à 13h30	Patricia Coulombe 473-6510	Club d'Âge d'Or Assomption

Voici quelques consignes qu'il faudra respecter :

- Arrivée pas plus tôt que 15 minutes avant l'activité.
- Un masque doit être porté lors de ces procédures.
- On vous demandera de désinfecter vos mains.
- Un(e) bénévole prendra votre température.
- On vous posera des questions reliées au COVID-19 ; si deux symptômes ou plus se présentent, nous vous demanderons de quitter. Désolés!
- Durant la séance de conditionnement physique le masque pourra être enlevé.
- Une collaboration de tous aidera à la bonne réalisation de l'activité.

Bonne session et **Merci!**



**NADEAU** FERME AVICOLE LTÉE  
 POULTRY FARM LTD.  
 2222, RUE COMMERCIALE STREET  
 SAINT-FRANÇOIS, MAD. NB E7A 1B6



**LÉONARD VIEL**  
 Gérant des ventes / Sales Manager  
 Gérant du transport / Traffic Manager

Office : (506) 992-2192  
 Toll Free : 1-800-561-2442  
 Fax : (506) 992-3660  
 Cell : (506) 737-7102  
 Email: leonard.viel@nadeaupoultry.com



**SOYEZ INFORMÉS**

Outils et informations en lien avec la santé globale

[www.mieux-etrenb.ca](http://www.mieux-etrenb.ca)

Questions en lien avec les programmes et les services du gouvernement

1-855-550-0552



Tous les 3<sup>e</sup> samedis  
 Bibliothèque publique  
 Mgr. W. J. Conway

23 octobre 2020  
 20 novembre 2020  
 18 décembre 2020

Nous vous invitons à venir nous rencontrer à la bibliothèque publique Mgr. W. J. Conway entre 14h et 15h30. Nous pourrions échanger, répondre à vos questions & préoccupations. C'est gratuit !

**Service AUTO-nomieur**

48 rue Martin  
 Edmundston, N.-B.  
 E3V 2M3  
 353-7790

**Distribution de fruits et légumes**  
 et  
**Service de transport**

**À vendre**

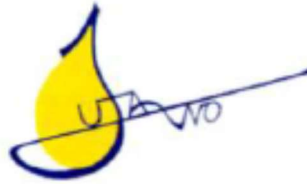
L'UTANO a dix (10) ordinateurs à vendre.  
 Écran, tour, clavier et souris pour 100 \$.  
 Premiers arrivés, premiers servis. 737-5095

<b>UTANAUTE</b>	
<b>Responsables:</b>	Anne Church, Gervais Thériault et Lynne Thériault
<b>Mise en page:</b>	Lynne Thériault
<b>Comité:</b>	Anne Church, Gervais Thériault Lynne Thériault
<b>Traitement texte:</b>	Lynne Thériault
<b>Collaboration:</b>	l'équipe de correctrices, l'équipe de pliage, l'équipe de distribution et nos commanditaires.
<b>Références –</b>	<a href="https://nospensees.fr/les-gens-sont-faits-de-courage-et-despoir/">https://nospensees.fr/les-gens-sont-faits-de-courage-et-despoir/</a> Des noix pour le coeur? Le Bel Âge p. 41 Édition mai 2020. – Pour un cerveau durable, Le Bel Âge p.26 Édition septembre 2020 © CSSS Cavendish-CAU, 2008 (réimpression nov 2014) Muscliez vos méninges ! Rencontre 7 – 125 mots cachés éclair, vol 28 no 3 De toute douceur # 3 - DESSIN ourson <a href="https://www.hugolescargot.com/coloriages/22601-coloriage-jour-de-la-marmotte-ombre/">https://www.hugolescargot.com/coloriages/22601-coloriage-jour-de-la-marmotte-ombre/</a>
<b>Imprimerie:</b>	Imprimerie Moderne 2010 Inc.



**JEAN-CLAUDE "J.C."**  
**D'AMOURS**  
 Centre Brunswick • Tél.: 838-1031

**Edmundston  
 Madawaska  
 Centre**



LEVÉE DE FONDS

À remettre avant  
le 31 janvier 2021

# ***DÉFI UTANO***

Amusez-vous à relever plein de défis en  
courant la chance de gagner un prix de  
participation

Sudoku  
Jeux divers  
Questions de  
raisonnement  
Et plus encore



<https://www.expressio.fr/toutes-les-expressions>

Le site **Expressio** est le résultat de plus de sept ans d'efforts de recherche de Georges Planelles, ingénieur de formation et passionné de langue française. Amoureux des mots, il lui arrivait régulièrement de vouloir trouver l'étymologie ou la signification d'une expression.

Chaque jour, une des expressions les plus célèbres de la langue française a été décortiquée du point de vue de son origine, de son évolution à travers le temps, des indications sur son bon usage ; elle est complétée par des exemples et même parfois des équivalents utilisés ailleurs. Le succès du site a été tel que Georges Planelles a rédigé un livre (**1001 expressions**) qui est devenu un best-seller. Le style d'Expressio et de ses forums n'est pas toujours politiquement correct, mais c'est une petite contrepartie pour qu'il soit vivant, plein de piquant et d'anecdotes.

Pour tous les détails en ce qui concerne l'origine et la définition d'une expression en particulier, des exemples d'utilisation et même des traductions équivalentes dans plusieurs langues, tapez simplement celle-ci dans la barre de recherche tout au haut de l'écran. Vous découvrirez sûrement dans ces pages quelques perles rares!

<http://www.alain-griot.fr/nouveaux%20pps.html>

Les amateurs de **diaporamas** en auront plein la vue sur ce site web qui regroupe des centaines de présentations à la fois divertissantes et informatives. Partez à la découverte en naviguant dans les différents thèmes proposés: pays, villes, châteaux, artistes ou personnages, nature, transports, humour, etc...

Sélectionnez l'un des nombreux liens (titres soulignés) dans la liste, puis cliquez sur « **afficher** ». Dû à la taille des fichiers, il se peut que vous deviez attendre quelques secondes avant de voir apparaître les images. Bon visionnement!

<https://ici.radio-canada.ca/info/2020/coronavirus-covid-19-pandemie-cas-carte-maladie-symptomes-propagation/>

Suivez l'évolution de la pandémie de **COVID-19** au Canada et dans le monde grâce au tableau de bord continuellement mis à jour par Radio-Canada. Vous aurez accès à des statistiques pour chaque province ou territoire du Canada mais aussi pour une vingtaine des principaux pays du monde.

Vous y trouverez aussi des réponses à plusieurs de vos questions concernant la COVID-19. De plus, en cliquant sur le lien « **Où en sont les vaccins?** » au haut de la page, vous pourrez même suivre les derniers développements en ce qui concerne les recherches de vaccins visant à contrer cette terrible maladie.

<https://www.01net.com/astuces/5-gps-gratuits-pour-iphone-android-et-windows-phone-1041296.html>

Votre voiture n'est pas équipée de la technologie GPS et vous aimez voyager sans avoir à trop vous préoccuper du trajet à emprunter? Si vous possédez un téléphone intelligent de type iPhone ou Android, ce site de téléchargements a sélectionné pour vous les meilleurs **GPS gratuits** qui devraient répondre aux attentes du plus grand nombre.

**Connecté**, avec info trafic en temps réel, ou encore proposant de télécharger la cartographie pour une utilisation **hors ligne**, il n'est désormais plus nécessaire de passer à la caisse pour bénéficier d'une application GPS efficace et complète. Afin de faire le meilleur choix, lisez bien la description de chacune des solutions gratuites proposées. Bonne route!

<http://www.compteur.net/compteur-population-mondiale/>

En plus de l'affichage en temps réel de la **population mondiale**, vous trouverez dans cette page (tirée du site **Politologue.com**) des vidéos illustrant l'évolution de la population par pays de 1960 à 2018. D'autres vidéos présentent par exemple l'évolution du PIB par habitant de 20 des principaux pays du monde, ou encore des statistiques sur les émissions de CO2 ou même sur les vols de voitures par pays (top 20).

En bas de page, une liste d'autres liens tirés du site **Politologue.com** pourrait aussi vous intéresser.

RECYCLAGE François Gauvin  
739-6914

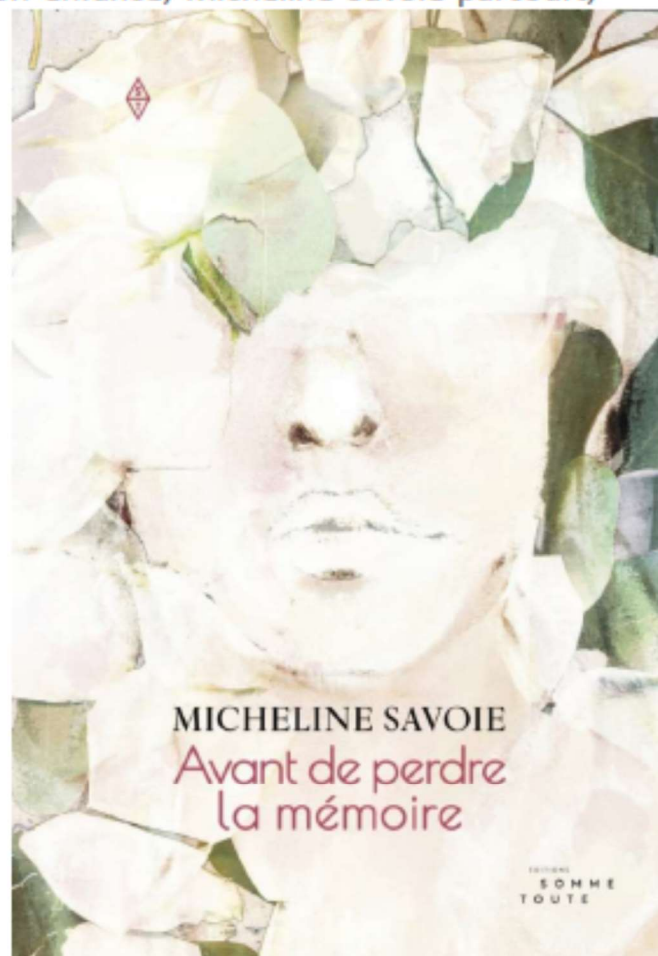
**J & L Warehousing Inc.**


**Centre de remboursement**

500, boul. de l'Acadie  
Edmundston, NB E3V 4H8

lundi au vendredi 9h à 17h samedi 9h à 14h

Ayant conservé journaux intimes, lettres, travaux universitaires, agendas de boulot, discours, coupures de journaux et notes personnelles depuis son enfance, Micheline Savoie parcourt, dans ce récit autobiographique, l'histoire de trois générations de femmes : celle de sa mère, la sienne et celle de sa fille. S'adressant à cette dernière, elle retrace un itinéraire mouvementé entre Campbellton, Montréal, Ottawa et Québec, la frénésie et l'essoufflement, l'ardeur et les tourments, elle raconte le sexisme en milieu de travail, la barbarie du viol, la complexité des rapports familiaux, l'amour, la tendresse et la détermination. Elle témoigne de sa vie en tant que mère, fille et femme, et de son expérience à la direction des communications d'institutions d'envergure (Radio-Canada, le Conseil consultatif canadien de la situation de la femme, l'ONF, Loto-Québec). Le récit qui se tisse devient ainsi non seulement un dialogue entre une femme et son passé, mais aussi un portrait unique et intime de son cheminement professionnel. Acadienne d'origine, Micheline Savoie est une féministe audacieuse, qui a su défendre la place des femmes et des minorités dans le cadre de ses fonctions.





**CABINET JURIDIQUE**

**Anik Bossé**

anikbosse@nb.aibn.com

**ANIK BOSSÉ**  
B.P.s. L.L.B.

103, rue St-François St.  
Edmundston, NB  
E3V 1E5

☎ (506) 735-6865  
(506) 739-1994



mercerie

**RAYMOND**

CENTRE D'ACHATS BRUNSWICK  
180, boulevard Hébert  
Edmundston, N.-B. E3V 2S7

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

**Martine Durette**






**Francine Landry**

174, rue de l'Église  
Edmundston, N.-B.  
E3V 1K2  
Tél. : (506) 735-7222  
Francine.landry@gnb.ca

Députée Madawaska-Les-Lacs-Edmundston



**ALLIANCE REALTY INC.**

Tel. : (506) 735-1850  
Res. : (506) 263-5550  
385, rue Victoria St.  
Edmundston NB E3V 2K3

**Hermance Laplante**  
Propriétaire/Broker  
E-mail : hermanca@alliancerealty.nb.ca

**Pour un cerveau durable**

Pour préserver la santé de son cerveau le plus longtemps possible, Éric Simard, docteur en biologie, fait ces cinq recommandations :

1. **Maintenir une vie sociale de qualité.** « Sans doute le facteur le plus important en longévité humaine. Les centenaires ont tous le même genre de personnalité. Ce sont des personnes très extraverties ayant une grande capacité à parler de leurs émotions. » Il ne suffit donc pas de socialiser, encore faut-il développer des liens significatifs.
2. **Gérer son stress avec efficacité.** Bien se connaître est un incontournable pour développer des mécanismes de défense contre le stress et l’anxiété. La qualité du sommeil joue aussi un rôle prépondérant. « Il existe un gros lien entre la qualité du sommeil et les risques de démence en vieillissant. On devrait sonner une cloche quand les gens dorment moins de cinq heures par nuit. »
3. **Bouger autant que possible.** La pratique régulière d’une variété d’activités physiques contribue grandement à la santé du cerveau. « C’est un point important en raison de la circulation sanguine et de tous les facteurs de risque liés aux maladies cardiovasculaires. Des gens actifs et avec de saines habitudes peuvent être très vifs d’esprit à 80 ans. »
4. **S’alimenter de façon équilibrée.** On connaît déjà les vertus d’une alimentation basée sur les fruits, les légumes, les grains entiers, le poisson et les protéines végétales. Un régime spécifique a même été élaboré pour optimiser la santé du cerveau. « Il s’agit du régime MIND, qui réduit de 54 % les risques de développer la maladie d’Alzheimer. »
5. **Approfondir sans cesse nos connaissances.** Voilà un bon moyen de garder le cerveau irrigué. « C’est une grande vérité de la biologie. Tout ce qui ne sert pas disparaît. On doit donc se servir de notre cerveau. » Lire un guide de voyage aide à stimuler nos neurones. « C’est un bon exemple de quelque chose qui va à la fois nous changer les idées et forcer notre cerveau à essayer d’apprendre. »

.....

**Des noix pour le cœur ♥**

Selon certaines études, les noix – peu importe la variété – peuvent réduire le cholestérol total, le mauvais cholestérol (LDL) ainsi que les triglycérides. Les lignes directrices de la Société canadienne de cardiologie sur la dyslipidémie (concentration anormale du taux de gras dans le sang) recommandent de manger 30 g (1 once) de noix par jour. Pour donner une idée, une portion de 30 g de noix équivaut au choix à :

20 amandes	10 noix de Brésil	15 noix de cajou	4 châtaignes
20 noisettes	15 noix de macadamia	15 pacanes	30 pistaches
10 noix de Grenoble entières			

On peut les consommer en collation ou les ajouter à différentes préparations. Elles sont délicieuses dans du gruau, des céréales froides, sur des salades ou encore dans un bol de yogourt et de fruits. Idéalement, on opte pour les noix nature et non salées.







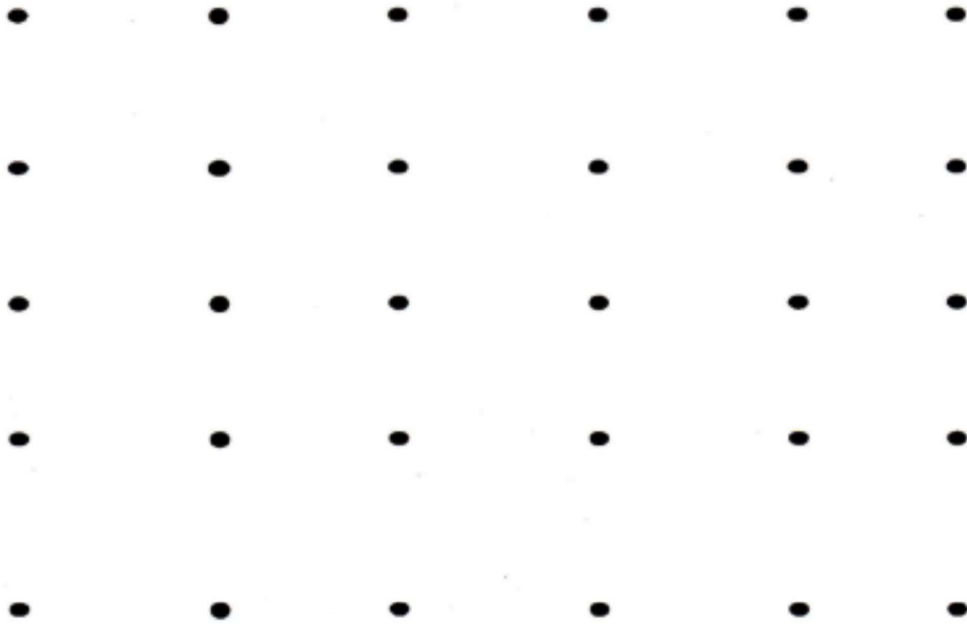
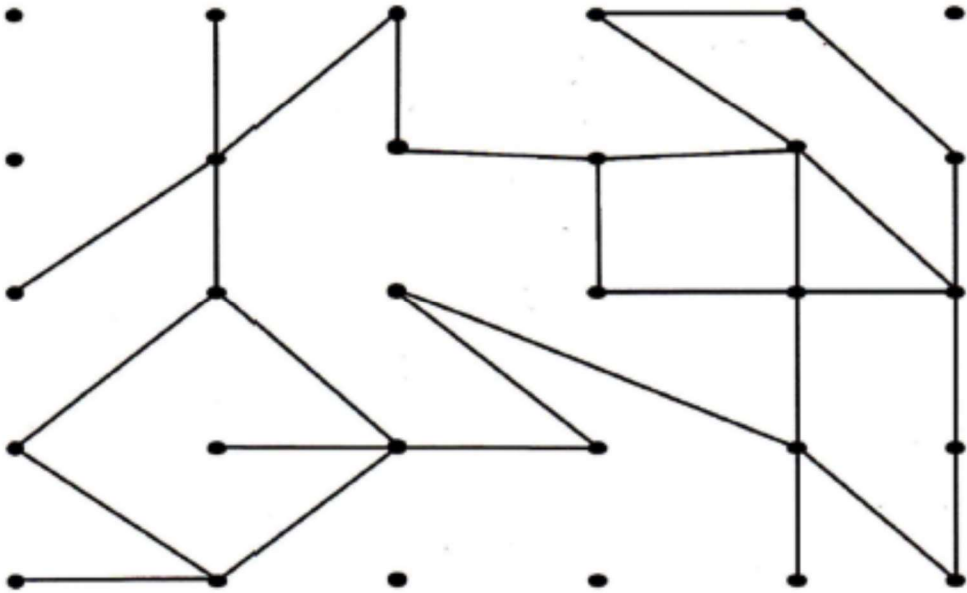
# Cerveau en 100-T

À essayer cette semaine!

D'un point à l'autre



Copiez ce dessin en bas de la feuille



# Purée de citrouille

## Ingrédients

1 lb de citrouille / Eau en quantité suffisante

## Préparation

1. Pour préparer la purée, couper la citrouille en deux. Épépiner et enlever les parties fibreuses. Couper la citrouille en gros morceaux. Mettre les morceaux de citrouille, la peau sur le dessus, dans une casserole allant au four. Verser de l'eau de façon à couvrir le fond de la casserole jusqu'à une hauteur de ½ pouce (1 cm).
2. Cuire au four préchauffé à 350°F (180 °C) pendant environ 1 heure ou jusqu'à ce que la citrouille soit tendre.
3. À l'aide d'une cuillère, retirer la pulpe, bien égoutter. Au robot culinaire, réduire la pulpe de citrouille en purée. Égoutter la purée dans une passoire pendant 15 minutes.

*(Donne 1 tasse de purée)*



# Biscuits à la citrouille

## Ingrédients

1 œuf  
 ½ tasse d'huile végétale  
 1 tasse de sucre  
 1 tasse de purée de citrouille ou citrouille en conserve (style garniture à tarte)  
 2 tasses de farine  
 2 c. à thé de cannelle  
 ½ c. à thé de sel  
 ½ c. à thé de soda  
 ½ tasse de pépites de chocolat  
 1 c. à thé de vanille

- Combiner l'œuf, l'huile, le sucre et la citrouille.
- Ajouter la farine, la cannelle, le sel et le soda.
- Mélanger.
- Ajouter les pépites de chocolat et la vanille.
- Sur une plaque à biscuits graissée, déposer une grosse cuillerée à table comble du mélange à 1 pouce de distance.
- Cuire à 375°F (190°C) 10 à 12 minutes.



**Dieppe**  
 103, rue Champlain Street  
 Dieppe, NB E1A 1N5  
 T: 506 858 1891  
 F: 506 857 8765

Jean-Pierre & Brigitte Caron  
 Owner / Propriétaire

**St Quentin**  
 115, rue Canada Street  
 St Quentin, NB E8A 1J3  
 T: 506 235 9008



QUE FAIT LE HIBOU QUAND IL  
VOIT UNE SOURIS?



**HIBOUFFE!**

### Nos condoléances...

Nous désirons offrir nos sincères condoléances à tous les membres de l'UTANO et à leur famille, pour la perte d'un être cher au cours des derniers mois.



**BELLAVANCE**  
résidence funéraire • funeral home

**YVON BELLAVANCE**  
Propriétaire  
Directeur funéraire

153, Chemin Canada  
Edmundston, NB E3V 1V7

T. 506.737.0020  
F. 737.0024

info@residencefunerairebellavance.ca  
www.residencefunerairebellavance.ca

## Concours

# de participants au dernier concours : 56 participants

Réponse du dernier concours : **NATUREL**

Gagnantes: Françoise Lynch d'Edmundston et Huguette Roussel d'Edmundston

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

Placez les mots suivants horizontalement, verticalement ou diagonalement dans la grille. Il restera 12 lettres pour faire un mot.

**Thème** : DE TOUTE DOUCEUR

AGREABLE, AGREER, AMIS, AMOUR, CARESSE, CHATON, CHAUD, CHEVEUX, CEL, DELICAT, ENFANT, FLEUR, FOURRURE, LAINE, LYS, MUSIQUE, NUAGE, NUEE, OUATE, PLAIRE, PLUME, REVE, SATIN, SOIE, SOLEIL, TEXTURE, VELOURS, VOIX

Prix du concours : 10 \$ pour chaque gagnant

Date limite : 30 novembre 2020

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

Réponse : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_

Code Postal : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_



100 Chief Joanna Blvd  
Madawaska Maliseet First Nation,  
NB E7C 0C1

T. 506-735-2820  
F. 506-739-8932

www.greyrockcasino.com

*« Tourne-toi vers le soleil et  
l'ombre sera derrière toi. »*



UTANAUTE  
165, boulevard Hébert  
Edmundston, NB  
E3V 2S8