Jean-Guy Guertin

Le Pont

PALMAROLLE

juillet-août
1977
Vol 3 n°3

BONNES VACANCES

de la part
de toute l'équipe
du PONT

Louise et Lionel Gauthier
Marie-Claire et Marcel Paradis
Rose-Aimée Paradis
Solange Fontaine
Sylvie Marcel
Clarisse Vachon
Denis Lemieux et son équipe
Huguette et Renaat Van Hove.

3.

Eglise d'Amos INFORMATIONS

Vol. III, No 10 Le 21 juin 1977

UNE MISSION A REALISER...

Il y a tant de choses à faire et tant de chrétiens qui n'ont pas l'occasion de faire.

Quand une guerre menace un pays et qu'il faut mettre en marche toutes les ressources humaines et matérielles, on découvre avec étonnement des moyens auxquels on n'avait même pas pensé en temps de paix.

La Foi chrétienne est menacée. Il faut annoncer Jésus Christ même aux baptisés... Que tous ceux qui ont un germe de foi en Jésus Christ, que toutes les ressources du diocèse se lèvent...

Commençons par les aînés... invitons les pauvres, les malades, les délaissés, ceux qui sont près de Jésus Christ.

Que les prêtres, les religieux, les religieuses, les membres des instituts séculiers, tous les baptisés soient invités à annoncer Jésus Christ.

Appelons les catéchètes, les Conseils pastoraux, les comités de liturgie, les groupes de prière, les mouvements apostoliques...

Il y a urgence: Jésus Christ n'est pas connu.

Il ne sera annoncé que quand tout un peuple chrétien se mettra en marche, et qu'il dira à temps et à contretemps que Jésus Christ a été envoyé par son Père pour nous enseigner l'amour et que cet amour est possible en l'Esprit.

Préparons-nous le coeur pour la prochaine année pastorale qui sera, je l'espère, l'année de la foi!

Bonnes vacances!

† Gaston Hains,
Evêque d'Amos

Décès de M. Alfred Lefebvre.

Un Merci sincère à tous ceux et celles qui sont venu prier pour le repos de l'âme de M. Alfred Lefebvre, décédé le Ier Juin.

Nous tenons à souligner la présence de la chorale de Palmarolle durant l'office du Samedi.

Egalement un gros merci aux porteurs;

M. Maurice Aubin,

M. René Héneault,

M. Paul-E. Laflamme,

M. Désiré Vallières,

M. Réal Lebel,

M. Roland Bernier.

M. Lefebvre laisse dans le deuil sa belle soeur, Mme Onésime Lefebvre de La Sarre, plusieurs neveux et nièces, beaucoup d'autres parents et amis.

La famille Roland Bernier.

Je me fais l'interprète de tous les membres de notre association pour souhaiter des jours remplis de joie, de santé et de bonheur à M. Mme Joseph Cameron qui fêteront leurs noces d'or à l'occasion de leur cinquantième anniversaire de mariage, le 2 juillet, au Centre Municipal.

Pour leur part, M. Mme Josaphat Labonté célébreront leurs noces de diamant (60 ans de mariage), le 3 juillet, au môtel "Au vieux moulin" et tout ceci après une cérémonie religieuse à l'église.

Que leur vieillesse soit des plus heureuses. Tous ensemble, nous les félicitons. Ils possèdent de si précieuses qualités, telles que la gaieté du coeur et l'amour du prochain, de beaux sentiments bien agréables qui réflètent une âme généreuse remplie de sagesse et de sérénité.

S'ils ont encore aujourd'hui un dynamisme de vitalité remarquable, c'est qu'ils ont su affronter les difficultés de la vie, les durs labeurs, les joies et les peines de tous les jours avec calme et ferveur en mettant leur espérance en Dieu qui accorde des jours meilleurs à ceux qui le prient avec confiance.

M. Mme Labonté et Cameron vous êtes bien sympathiques. Nous avons pour vous une grande appréciation et nous vous disons MERCI pour votre participation au Club de l'Age d'Or de Palmarolle.

* *

M. Mme Joseph Fortier

En 1931, ce couple vaillant et courageux part de St-Lazare de Bellechasse pour un pays neuf, l'Abitibi, canton Palmarolle, avec cinq (5) jeunes enfants, leur seule richesse.

Quatre (4) mois après leur mariage en 1923, monsieur Fortier fut victime d'un malencontreux accident. Frappé par un billot qui roula sur son genou, il dut subir une opération. Il s'en ressentit toute sa vie. Plus il avançait en âge, plus il en souffrait et cette douleur montait dans sa hanche, ce qui l'emporta le 12 décembre 1976.

M. et Mme Jos Fortier, suite...

Tout de même, cela ne l'a jamais empêché de travailler très fort sur son lot aidé de ses petits garçons.

Quant à madame Fortier, elle avait la sagesse qui semble bien être le besoin le plus pressant de toutes les mamans. M. Mme Fortier avaient un jugement chrétien et un courage infatigable pour corriger, reprendre, remettre sans cesse sur le bon chemin. Ils étaient conscients de leurs responsabilités, leurs soucis dépassaient de loin leur vie matérielle.

Au commencement comme partout ailleurs dans la paroisse, il n'y avait aucune commodité. Mme Fortier confectionnait pour des hommes seuls sur leurs lots des pantalons à 0.50¢ et pour les filles qui arrivaient avec leurs parents des robes à 0.25¢ et son mari gagnait $1.00 par jour avec ses garçons.

Elle gagnait le pain pour sa famille avec l'argent qu'elle retirait à le cuire et à le vendre.

Un jour, M. Emilien Bégin arriva avec un voyageur sur cette ferme pour la vente d'équipements d'étables. Mme Fortier dit: "Je n'ai jamais eu de machine à laver" alors, entendant cela en prenant la commande monsieur Bégin dit au vendeur: "Marquez une machine à laver en plus" ce qui était rare dans le temps. Ils ont pu en avoir une pour Mme René Fontaine qui restait elle aussi au rang 7 avec sa famille, et une pour Mme Fortier qui avait toujours fait ses lavages à la cuve et à la planche à laver. Sa petite dernière, Louisa, avait deux (2) ans.

En 1932, madame Fortier faillit mourir des suites d'un accouchement. Son médecin, le Dr Rheault, voyant que ça n'allait pas bien du tout fit venir un confrère, le Dr Bertrand de Macamic, et avec des installations de fortune la ramenèrent pour ainsi dire à la vie, aidés de M. le curé Halde qui lui administra les derniers sacrements.

Madame Fortier est la soeur de M. Josaphat Labonté. Elle possède un style bien personnel. L'intonation de sa voie est très expressive. Madame Fortier fut durant plusieurs années une des directrices du Cercle des Fermières. Elle n'était jamais inactive. Elle a toujours été très adroite et tout ce qu'elle fait que ce soit tricot à la broche ou au crochet, couture, tissage est à la perfection. Pensionnaire au Foyer Mgr Halde, elle prépare des exhibits pour l'exposition annuelle.

Elle a toujours secondé et appuyé son mari, même à l'extérieur pour le travail sur la ferme qui est une des plus prospères de Palmarolle pour laquelle ils ont obtenu une récompense, décoration de

M. et Mme Jos Fortier, suite...

la médaille de bronze avec la mention de "Très grand mérite." Ils ont beaucoup travaillé avec tous leurs enfants pour obtenir ces succès.

Actuellement leur plus jeune fils, Yves, marche sur la trace de ses parents, étant vaillant et intéressé comme eux, aidé de sa jeune et courageuse épouse, exploitant cette même ferme et la modernisant toujours de plus en plus, et l'entretenant avec ordre et propreté, pratiquant l'industrie laitière.

Les noms des enfants de M. Mme Joseph Fortier sont:

. Anita, veuve de Roméo Asselin et mère de 15 enfants vivants;
. Roger, marié à Jeannine Fontaine;
. Lionel, marié à Christiane Lagrange, Val d'Or;
* . Rosaire, marié à Colette Caron, La Sarre;
* . Antonin, marié à Rose Fortier, Nouveau-Brunswick;
. Jeannine, mariée à Emilien Aubin;
. Germain, marié à Pauline Verreault, Val d'Or;
. Victorin, marié à Marielle Bégin;
. Yves, marié à Denise Piché;
. Lauréanne, mariée à Jean-Louis Lavoie, St-Anselme de Dorchester;
. Louisa, mariée à Denis Nicol.

Cinq (5) demeurent à l'extérieur et six (6) à Palmarolle. Tous sont en bonne santé.

Dans une famille comme celle-ci, les enfants gardent de leur jeunesse le souvenir lumineux d'un foyer où ils se sont épanouis sans obstacle, où ils ont eu confiance et affectation.

M. Mme Fortier ont fait partie du Club Bon Temps. Ils aimaient rencontrer les autres membres quand leur santé le permettait. Quoique pensionnaire au Foyer Mgr Halde, madame Fortier continue à participer au Club. Nous apprécions sa présence aux soirées où il y a musique, chants et autres activités.

* *

Avant de clore ce récit, je tiens à offrir à M. Mme Réal Gagnon nos sincères condoléances. Ils ont perdu leur petite Claudie dans un tragique accident il y a quelques mois.

* Jumeaux

Sympathies et Voeux

Aux familles Adolphe Laflamme et Moïse Gauthier pour le décès subit de M. Adolphe à Labelle, dans un Centre d'accueil. Il était l'époux de Béatrice Gauthier décédée depuis plusieurs années, tous leurs enfants nés à Palmarolle, lorsqu'ils demeuraient sur la terre au rang 7, sont venus assister aux funérailles de leur père dans leur paroisse natale.

A la famille Onésime Lefebvre de La Sarre qui a perdu Mme Lefebvre, un beau-frère et tous les jeunes, un oncle de 75 ans, Alfred Lefebvre (Ti-Pit), le seul qui était survivant d'une famille de vingt-six (26) enfants, décédé à l'hôpital de Rouyn et inhumé à Palmarolle.

A madame Monique Boulet pour le décès de son père, monsieur Elphège Boisclair.

Voeux de prompt rétablissement à Mme Camille Lagrange qui a été hospitalisée quarante et un (41) jours à Rouyn. Encore une mère de famille qui est courageuse.

Notre curé, l'abbé Arthur Drouin, est revenu d'une courte vacance de deux (2) semaines à New-York chez une nièce, et pour revoir ses médecins qui lui ont conseillé ce repos bien mérité.

En visite chez M. Mme Georges Mailhot et Mme Stanislas Pelletier et M. Mme Antoine Fortin au cours de la semaine dernière, Mme Welly Théberge de Drummondville et deux (2) de ses filles, Yvette (Mme Rock Marcoux de La Sarre) et Eliane et son mari de Montréal qui devaient aussi se rendre chez M. Mme Jos Fortier, rang 10, et chez M. Mme Lucien Hallée.

Le 12 juin, visite de Mme Joseph Langevin qui a vécu trente-cinq (35) ans à Palmarolle et rencontre au Foyer de plusieurs dames qui l'avaient toutes connue. Elle est assez alerte pour son âge. Elle était accompagnée de sa petite-fille, Thérèse Boutet, (Mme St-Pierre) qui demeure et enseigne à Val d'Or.

Je termine en souhaitant à tous ceux qui lisent mes écrits, de bonnes et joyeuses vacances. Au revoir, en septembre.

A.-M. Pelletier

Concours Personnages.

La solution du mois de juin :

ARTHUR DROUIN

Le gagnant du mois :

Ghislain Audet, R.R. 1 Palmarolle

(tirage fait par Huguette Van Hove)

Le grand gagnant, qui se mérite une calculatrice électronique :

Jacqueline Leclerc de Palmarolle.

(tirage fait par Eric Van Hove)

Félicitations à tous ceux qui ont participé à notre concours.

Revenez-nous une prochaine fois !

MAHARISHI MAHESH YOGI

FONDATEUR DE LA MEDTITATION TRANSCENDENTALE

L A M E D I T A T I O N
T R A N S C E N D E N T A L E

Que faut-il en penser?

Situons d'abord la Méditation Transcendentale (M.T.) parmi tout un lot de pratiques très à la mode aujourd'hui, tel que le yoga, la parapsychologie, la bio-énergétique, la psychosynthèse, l'hypnose, et des douzaines d'autres thérapies qui promettent toutes une vie meilleure.

Maharishi Mahesh Yogi, le fondateur de M.T., prétend que "tout ce qu'un homme désire, il peut l'accomplir à travers simplement 20 minutes de méditation matin et soir. La vie n'est pas un combat, elle est une félicité, une joie". C'est le genre d'affirmation qui sonne familière à nos oreilles formées par la publicité. Mais n'est-il pas complètement ridicule de croire que la vie n'est que bonheur et que 40 minutes de méditation par jour nous donnera tous les désirs de notre coeur???

Cette foi est basée sur l'affirmation que les individus ne viennent que de commencer à découvrir leurs possibilités de bonheur et leurs pouvoirs créateurs illimités. Toutes les thérapies et techniques de ce mouvement moderne de "conscience créatrice" exploite cette foi naïve.

Les instructeurs de la M.T. font deux (2) affirmations pas tout à fait logiques. D'un côté, ils prétendent enseigner des méthodes purement scientifiques qui n'ont rien à voir avec des valeurs religieuses. De l'autre côté, ils n'hésitent pas à faire appel à des croyants avec la promesse que la M.T. les aidera à vivre une vie vertueuse.

Maharishi Mahesh Yogi dit que la M.T. produit automatiquement la droiture. "Il est facile d'obtenir une conscience droite à travers la M.T. et par conséquent, d'accomplir automatiquement les bonnes actions".

Quand le Maharishi est arrivé aux E.U. il y a environ 10 ans, son mouvement était explicitement religieux. Il prêchait la religion Hindou à une société qui était devenu

...suite...

...suite...

fascinée par tout ce qui venait de l'Orient. Il a connu un certain succès mais son mouvement n'allait pas plus loin que les milieux de la contre-culture (les hippies). Un des points typiques de cette religion hindou est l'affirmation. "La réponse à tous nos problèmes est qu'il n'y a pas de problème. Que l'homme comprenne cette vérité et il sera sans problème!"

L'homme produit ses propres problèmes et il a tout en lui pour les résoudre. Dans la religion hindou, il y a aussi des millions de divinités et d'esprits qu'on invoque selon les rites védiques (les Védas sont les livres sacrés hindou). Comme la version religieuse de la M.T. n'avait qu'un succès mitigé, Maharishi s'est retiré aux Indes, mais pour réapparaître au début des années '70, avec un nouveau nom et une nouvelle approche de son programme. Il a essayé de remplacer tous les termes trop religieux par une terminologie "scientifique". Il parle désormais de la "Science de l'Intelligence Créatrice". Nous traitons les problèmes avec ce que Maharishi appelle: "Le Principe du Second Elément". Ce principe n'est rien d'autre que la pensée positive, ce qui revient à dire que le mal n'existe pas, que l'homme crée ses propres problèmes et qu'il a tous les pouvoirs en lui-même pour les résoudre. C'est là un article de foi Hindou.

Est-ce que cette terminologie quasi-scientifique constitue un effort calculé pour cacher le caractère hindouiste de la M.T.? Pour le moins, il s'agit d'une façon très ingénieuse et très réussie de vendre un produit étranger sur le marché occidental.

Quant on regarde d'un peu plus proche toutes les études que l'organisation de la M.T. appelle scientifiques, elles ont très peu de scientifiques, pour plusieurs raisons qui sont trop longues à expliquer ici. Les quelques recherches objectives sont plutôt alarmantes. Elles démontrent des dangers graves pour des personnes anxieuses ou déséquilibrées à se lancer dans la M.T. qui pourrait les conduire tout simplement à la folie. Le psychologue Gary E. Schwartz a découvert aussi que les personnes qui pratiquent régulièrement la M.T. deviennent moins dynamiques et moins créatrices.

De tout cela on peut déjà tirer deux conclusions. D'abord il y a un lien très étroit entre la M.T. et la religion hindouiste, et deuxièment, la M.T. est très faussement présentée comme une méthode scientifique sans aucun danger, simple et naturelle.

...suite...

...suite...

Pour le chrétien, il y a encore une autre raison pour être sur ses gardes quant à la pratique de la M.T.. Celui qui veut se faire initier à la M.T. doit obligatoirement assister à une cérémonie religieuse hindou, le "puja", pendant laquelle on invoque les divinités hindouistes et les esprits des grands maîtres hindouistes du passé. Beaucoup ont déjà protesté contre ce culte idolâtrique, et sans doute que la M.T. trouverait beaucoup plus d'adeptes si les organisateurs laissaient tomber le "puja". Pourquoi l'organisation de la M.T. tient mordicus à conserver le "puja" si ce n'est parce que la M.T. est inséparable de la religion hindouiste?

Quand, à la fin du "puja", le maître donne à l'étudiant son "mantra" secret, c'est en vue de le mettre sous l'influence d'esprits païens. Le "mantra" est un mot en Sanskrit (la langue hindou) dont l'étudiant ne comprend pas le sens et qu'il ne peut révéler à personne. Sa méditation consistera à répéter ce mot selon le rythme de son coeur et de sa respiration.

Et les promoteurs maintiennent toujours que la M.T. n'a rien à voir avec la religion, parce que, disent-ils, tout le monde, croyants ou incroyants, peuvent apprendre la technique. Un prêtre catholique pourrait dire de façon aussi plausible que la messe n'a rien à voir avec la religion, parce que tout le monde est le bienvenu.

En résumé, les chrétiens devraient être très sceptiques face à la M.T. pour ne pas dire complètement opposés. Un regard objectif sur la M.T. démontre qu'il s'agit d'une pratique hindouiste, rafistolée pour une clientèle occidentale, et mise au marché avec une combinaison d'exagération et de tromperies.

Cet article est un résumé d'un article beaucoup plus consistant paru dans la revue "New Covenant", mars 1977. Traduit et adapté avec permission de "New Covenant", P.O. Box 617, Ann Arbor, MI 48107, U.S.A.

Renaat Van Hove.

Elections

Bonjour! Amies FERMIERES!

Le 18 juin, à notre assemblée régulière, avaient lieu les élections. Notre présidente Françoise Boulet reprit son poste, n'ayant eu aucune opposition. A titre de conseillères, Réjane Lemieux fut réélue tandis que Hélène Caron fut élue, remplaçant Marie-Jeanne Fontaine, son terme prenant fin. Félicitations aux élues et merci à Marie-Jeanne pour son dévouement au cours des six (6) dernières années.

A l'avenir, la revue " F E R M I E R E S " devant être envoyée individuellement par la poste, la date limite pour payer votre cotisation est devancée au 10 juillet, ceci pour éviter les retards dans l'envoi de la revue. S'il-vous-plaît, que chacune se fasse un devoir de faire parvenir sa cotisation à la secrétaire ou à la présidente avant cette date.

N'oubliez pas la date de notre exposition locale: le 23 août, apportez vos exhibits; les 24 et 25, ce sera ouvert aux visiteurs dans la soirée.

Soyons des Fermières actives!

Bonnes VACANCES à tous,

Claudette Cameron, sec.

Petits conseils!

Le beurre d'arachides est très nutritif, il peut remplacer les autres graisses dans la confiserie: biscuits, galettes, gâteaux.

Les blancs d'oeufs se conservent plusieurs jours au réfrigérateur si on les recouvre d'eau.

Les jaunes d'oeufs inutilisés se conserveront mieux si on les recouvre d'un peu d'huile à salade.

Petits conseils!

CONGRES DE LA SPGQ

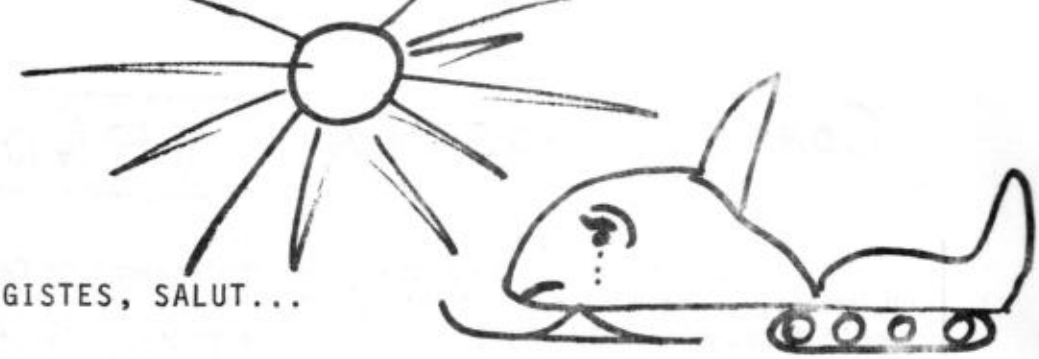
Etant membre de la Société des Professeurs de Géographie du Québec, je me suis rendu à son 12e Congrès Provincial, qui se tenait à Drummondville les 10-11-12 juin derniers. "La Géographie une priorité" était le thème de notre congrès. Toutes les régions du Québec y étaient représentées.

La partie la plus importante du Congrès s'est déroulée au cours de la journée de samedi. Chaque congressiste devait participer à 4 ateliers. Il va sans dire que chaque atelier tournait autour de la situation actuelle de l'enseignement de la géographie dans les différentes commissions scolaires du Québec. Dans chaque atelier, les participants ont fait ressortir les principaux problèmes qui marquaient l'enseignement de la géographie. Après quoi, des solutions ont été apportées, celles-ci sous forme de recommandations, qui seront soumises au Ministère de l'Education et aux différentes commissions scolaires.

Parmi tous les problèmes qui ont été mentionnés, il en est un qui fut commun à tous les ateliers, c'est celui de la diminution d'importance de la géographie dans l'éducation populaire du Québec. Savez-vous qu'un étudiant (de certaines commissions scolaires) peut terminer sons cours secondaire et collégial sans avoir eu aucune notion de géographie? Savez-vous aussi que nous sommes le seul pays à ne pas rendre obligatoire l'enseignement de la géographie au secondaire? C'est aberrant comme situation. Comment pouvons-nous accepter de vivre dans un milieu sans le connaître. Pourtant il est essentiel et même primordial de prendre conscience des phénomènes ou situations qui nous entourent. En les connaissant chacun pourrait être en mesure de prendre position face à tel ou tel problème, et d'agir par la suite en pleine connaissance de cause. Par exemple: Pourquoi ne réagissons-nous pas devant le fait que toute les plaine du St-Laurent soit engloutie par l'urbanisation? Et bien en sachant que les meilleures terres agricoles de la province s'y trouvent, et que l'urbanisation y prend de plus en plus de place, nous découvririons que ceci affecte à coup sûr l'économie de la province. Or donc il ne faudra plus penser dans un avenir plus ou moins rapproché à l'auto-suffisance de la province dans le domaine de l'agriculture. Ces développements urbains pourraient se faire ailleurs au Québec, là où les terres sont moins propices à l'agriculture.

Ce n'est là qu'un exemple parmi des millions d'autres. Nous pouvons retrouver des cas semblables dans notre région. Chacun pourrait être en mesure de participer davantage s'il connaissait plus sa région et ce, tant au point de vue physique, humain qu'économique. Il est donc urgent que l'on s'y mette; de faire en sorte de redonner à la géographie la place qui lui revient.

Gilles Campagna,
Enseignant.



MOTONEIGISTES, SALUT...

Pour commencer, même un peu en retard, je désire féliciter Monsieur & Madame MOTONEIGISTE 1977-1978, Madame Antonio Fortin et Monsieur Lazare Pelletier, qui ont été élus lors du souper annuel du club.

Quant au tirage des macarons "Au boutte", c'est un monsieur de Jacola qui a gagné la motocyclette.

Le tirage des billets de la Fédération des motoneigistes du Québec, qui faisait un tirage de six (6) motoneiges", n'a fait aucun chanceux dans la région de l'Abitibi. Ce sera pour une prochaine fois, n'est-ce pas???

Je vous laisse donc sur ce, passez un bel été,

Lisette Guertin, secrétaire.

Les Montagnards Inc.

Luc: — Maman, c'est vrai que les hommes sont faits de poussière?

Maman: — Mais oui, c'est vrai.

Luc: — Alors, il y en a un qui commence à se faire sous mon lit.

J'AURAIS A VENDRE:

- 1 chiot âgé de deux mois, berger Allemand, de couleur noir et blanc.
- Un réservoir à eau froide de 30 gallons.

POUR CES ARTICLES COMPOSEZ: 787-2238

Je serais intéressé à fabriquer des ensembles de parterre, soit : table, chaises, balançoire. M. Georges Boucher
Tel : 787-2548.

A vendre : Motocyclette
Suzuki 500 (1975)
en excellente condition (3000 milles)
Prix : $995.00. M. Roland Aubin 787-2202

Le sel fait rétrécir la viande, ne salez les steaks qu'au moment de les servir, dans l'assiette.

La dinde arrosée de jus d'orange au lieu d'eau donnera une sauce onctueuse; on peut ajouter au moment de dégraisser la lèchefrite, une pincée de muscade.

LE MÉDECIN RÉPOND

QUESTIONS AU MEDECIN

1) Une personne ayant déjà été opérée pour les amygdales peut-être être sujet au mal de gorge ensuite?

Re: Il Y a généralement 2 sortes de mal de gorge (plus fréquents) du point vue médicale,: l'amygdalite et la pharyngite. Ils donnent tous les deux la même douleur et un peu de température mais ils ne se localisent pas au même endroit. L'amygdalite est une infection des amygdales, tandis que la pharyngite est une infection du "fond de la gorge" c'est-à-dire du pharynx. On peut donc faire une pharyngite même si on n'a pas d'amygdale.

2) Est-il normal que l'acné chez les jeunes dure même après l'âge de 19 ou 20 ans?
Dans ce cas, quoi faire?

Re: L'acné se termine habituellement avec la fin de l'adolescence (19-20 ans) mais elle peut se prolonger eu delà dans un certain nombre de cas. Le traitement demeure le même que pour l'acné de l'adolescent, il s'agit de garder la peau sèche par l'emploi de savon pour l'acné (2 à 3 fois par jour) et d'une crème qu'on applique le soir sur les gros boutons.(Votre pharmacien peut très bien vous renseigner à ce sujet). Il faut aussi éviter le chocolat et les liqueurs brunes ainsi que ce qui augmente l'acné lorsqu'on en consomme (par exemple certains individus vont faire plus d'acné s'ils mangent des tomates, etc). Il y a toujour une augmentation de l'acné avant les menstruations chez l'adolescente. On doit alors être plus attentif pour le traitement durant cette période. Si avec ces moyens, l'acné est trop sévère il est préféralble de consulter votre médecin de famille.

3) Est-ce vrai que si dans une chambre a coucher il y a du tapis, peut causer du tort à notre santé? Pourquoi?

Re: Le cas du tapis dans la chambre à coucher est un peu particulier celui-ci absorbe une grande partie de l'humidité de la pièce ou il est siuté surtout s'il est très fourni. Dans nos régions ou le climat est assez sec et les hivers très froids, les maisons sont alors surchauffées et l'air ambiant devient très sec, surtout d'il n'y a pas d'humidificateur dans la maison. Et quand l'air est sec il transporte beaucoup de poussières (de toutes sortes) qui peuvent nuire surtout à ceux qui font de l'allergie (rhume des foins, sinusite, etc) ainsi qu'à ceux qui ont des difficultés a respirer par le nez. Le tapis est donc à déconseiller dans les chambres d'enfant.

4) Depuis que j'emploie des contraceptifs, j'ai toujours opté pour la pillule, maintenant j'ai entendu parler du stérilet, qui me dit-on s'est beaucoup amélioré; est-ce vrai?
- A-t-il plusieurs types de stérilet?
- Est ce bon pour toutes les femmes?
- Quand doit-on se faire poser un stérilet?
- Est il aussi sécuritaire que la pillule?

Re: Depuis l'avénement des stérilets en cuivre , leur efficacité est devenu très comparable (98.5%) à celle des contraceptifs oraux (la pilulle). Aussi depuis ce temps, nous n'installons que des stérilets en cuivre. Comme pour la pilulle, il y a un certain pourcentage de femme qui ne le tolère pas, et chez qui on doit l'enlever à cause de certains inconvénients(saignements continuels, crampes abdominales, déplacement), mais on ne peut prédire d'avance celles qui auront des problèmes. Nous l'installons pendant les menstruations: ce n'est pas douloureux et ça prend cinq à dix minutes. Il garde une efficacité maximale pour un peu plus de 2 ans. Nous le changeons donc à toul les 2 ans, si celle qui le porte veut une contraception plus prolongée, Comme la pillule, il est un très bon moyen de contraception temporaire (i.e. pour quelques années, ou en attendant pour une grossesse future). Mais les moyens de contraception définitifs et les plus sure demeurent la ligature des trompes et la vasectomie.

Rémi Jacques md

— *L'enfant:* — *Papa, qu'est-ce que c'est des blagues?*

— *Papa* : — *Des blagues? Eh! bien c'est quand ta mère me dit qu'elle m'aime et qu'elle laisse mes vêtements décousus, mes chemises sans boutons!*

RESULTATS DE LA COMPETITION D'ATHLETISME A ROUYN LE 24 MAI 1977:

B E N J A M I N S

60 METRES, HAIES:

4°	Josée Coulombe	13,4	(Ste-Germaine)
5°	France Brochu	13,5	(Ste-Germaine)

60 METRES:

3°	Claudette Harvey	8,7	(Palmarolle)
6°	Sylvie Bédard	9,3	(Palmarolle)
8°	Angeline Desrochers	9,5	(Palmarolle)

100 METRES:

3°	Claudette Harvey	13,7	(Palmarolle)
6°	Angeline Desrochers	15,3	(Palmarolle)

HAUTEUR:

2°	France Brochu	3' 10"	(Ste-Germaine)
3°	Josée Coulombe	3' 10"	(Ste-Germaine)

LONGUEUR:

5°	Josée Coulombe	3,89	(Ste-Germaine)
7°	Sylvie Bédard	3,73	(Palmarolle)
8°	Claudette Harvey	3,54	(Palmarolle)
9°	Angeline Desrochers	3,47	(Palmarolle)

FELICITATIONS !

80 METRES HAIES:

4°	Carol Gauthier	17,0	(Ste-Germaine)
5°	Normand Métivier	17,8	(Ste-Germaine)

60 METRES:

3°	Denis Paradis	8,6	(Palmarolle)
8°	Daniel Turcotte	9,4	

1200 METRES:

6°	Jasmin Gadoury	4,19,6	(Roquemaure)
10°	Daniel Turcotte	4,32,5	

JAVELOT:

10°	Daniel Turcotte	33,59	

LONGUEUR:

1°	Daniel Turcotte	4,50	
5°	Denis Paradis	4,26	(Palmarolle)
6°	Guy Leclerc	4,15	(Palmarolle)
11°	Carol Gauthier	3,79	(Ste-Germaine)
15°	Normand Métivier	3,52	(Ste-Germaine)

HAUTEUR:

3°	Carol Gauthier	4' 2"	(Ste-Germaine)
4°	Jasmin Gadoury	4' 0"	(Roquemaure)
8°	Guy Leclerc	3' 8"	(Palmarolle)
12°	Normand Métivier	3' 4"	(Ste-Germaine)

Ces renseignements nous ont été fournis par leur professeur en éducation physique du secondaire à Palmarolle, Gilles Barrière. Il tient à remercier le Club C.A.L.S. (Club Athlétique de La Sarre) et son entraîneur Laurier Lizotte qui s'est occupé de l'organisation du déplacement de l'équipe de Palmarolle.

EN BREF

DIX COMMANDEMENTS POUR DEVENIR UN HOMME AIMABLE

(S.O.P.)—Il y a dix commandements à observer pour devenir un homme aimable. Vous l'êtes déjà passablement...employez cette recette et vous serez un homme extraordinaire.

1—Parlez aux gens...Il n'y a rien de plus agréable qu'un aimable bonjour.

2—Souriez aux gens...c'est communicatif. 72 muscles sont nécessaires pour grimacer! alors que 14 suffisent pour sourire.

3—Appelez les gens par leur nom...La plus belle musique à l'oreille de quiconque, n'est-elle pas le son de son nom?

4—Soyez bienveillant...Parlez et agissez comme si tout ce que vous faites était un réel plaisir.

5—Soyez aimable et serviable...Si vous désirez des amis, faites preuve d'amabilité.

6—Intéressez-vous sincèrement aux gens...Vous pouvez aimer presque tout le monde si vous en faites l'effort.

7—Ne tarissez pas d'éloges...Réservez vos critiques.

8—Soyez conscient des sentiments d'autrui...Habituellement, il y a trois argumentations possibles dans une discussion: la vôtre...celle de votre interlocuteur...et LA BONNE.

9—Soyez prêt à rendre service...Ce qui compte le plus dans la vie est ce que l'on fait pour les autres.

10—Ajoutez à cela un bon sens de l'humour, beaucoup de patience, un peu d'amabilité et vous serez un homme heureux et comblé.

Pèlerinages diocésains

- A Ste-Anne de Roquemaure, mardi, le 26 juillet.
- Au Sanctuaire Notre-Dame de l'Assomption de La Ferme, dimanche, le 14 août.

Les programmes de ces journées seront communiqués par la radio et autres média.

Les diocésains sont tous invités à participer à ces manifestations populaires de piété et de foi.

CHANTIER '78

Il y aura Chantier '78. L'objectif global de l'opération Chantier demeure toujours le même: que les adultes deviennent des citoyens plus engagés dans la vie collective et en même temps des croyants de plus en plus convaincus des implications de la foi chrétienne dans les dimensions sociales de leur vie. Cette année, la dimension sociale observée sera: L A _ _S A N T E_

Les 10 commandements du couple devant la radio et la T.V.

A l'occasion, de la TV tu profiteras
Et pas seulement pour les informations évidemment.

Assez souvent, TV et Radio tu fermeras
pour te détendre agréablement

La conversation tu préféreras
A la TV le plus souvent.

La TV, quand visite arrivera
Tu fermeras immédiatement.

La TV et la RADIO tu quitteras
Pour te reposer et réfléchir de temps en temps

Les films de terreur et de violence tu éviteras
A tes enfants, surtout à ceux de zéro à dix ans.

Avec ton conjoint et ta famille tu t'exerceras,
A fermer la TV pour dialoguer calmement.

A la TV, qu'on nous en "montre" moins sur le sexe, tu désireras
Et tu prieras pour que la femme "consente" moins souvent.

Tes exigences en ces domaines, avec douceur tu tiendras
Même si tes jeunes réagissent en "bougonnant".

Ton appareil de TV pas n'importe où tu placeras
Afin d'éviter de pécher contre ces commandements.

BONNES VACANCES A TOUS!

De la part de la responsable
du M.F.C., Dolores Audet

TRUCS

Avant de poser une vis, faites-la tremper dans l'ammoniaque; elle ne se desserrera jamais.

Le vernis à ongles incolore est très pratique pour recoller les bibelots.

Pour ranger vos papiers abrasifs (à sabler), utilisez les anciens albums à disques; ils garderont les papiers droits.

Evitez dégratigner vos meubles, collez sous les cendriers et bibelots, une pièce autocollante du genre de celles dont se servent les couturières. On peut aussi utiliser les protecteurs pour les cors.

Le linge qui sèche au vent ne s'enroulera plus autour de la corde si vous installez trois poulies au lieu de deux. Une près de la maison et deux sur le poteau du terrain. Ces deux poulies devront être superposées à quatre pieds de distance l'une de l'autre. La corde passera dans les trois poulies.

Quand vous faites fondre du chocolat, placez du papier d'aluminium dans la casserole, économisant ainsi le chocolat et simplifiant le lavage de la casserole.

Si vous avez à coudre un tissu très mince et très léger, on conseille de le faufiler sur une feuille de papier brun très propre. Cela empêche le tissu de glisser et facilite la tâche. Il n'y a aucune difficulté à détacher le papier, la couture terminée.

Si vous mouillez vos mains avant de façonner des boulettes de viande hachée, elles ne seront pas du tout collantes.

Une seule rose dans une flûte de cristal ou d'argent a une grâce vraiment royale.