

L'R NA JOIE

N° 279 du
3 février 2001
28^e année

Feuillet d'info mensuel publié pour les Ernageois avec l'aide de l'a.s.b.l. Ernage Animation.

Editrice responsable : José JACOBS, drève de Linoy, 6 - 5030 Ernage.

Mise en page et impression : Roland VANHAUWAERT.

Distribution : Eugène DEHOUX, Colette & Serge JORIS, Georgette & Robert NOEL,
Freddy DEHOUX, Raymond DECELLE, Marie-Christine SCHÜMMER,
Marie-Thérèse & Roland THOMAS.

Site internet : <http://www.ernage.be.tf>

E-Mail : ernage@be.tf



Ce petit journal est le vôtre. Son contenu dépend de vos articles qui, pour le prochain numéro, doivent nous parvenir avant le 20 du mois courant.

Paraît le premier samedi du mois, sauf au mois d'août.



RAPPROCHEMENT ERNAGE MONTADY

FOYER CULTUREL DE GEMBOLOUX

Dimanche 18 février 2001 à 16h00.

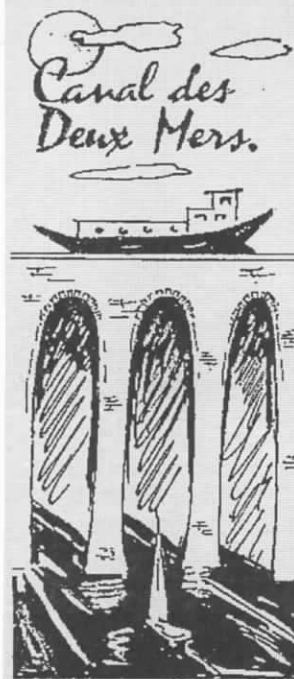
DIAPORAMA

Le groupement ERNAGE MONTADY vous invite à suivre, sur grand écran, tout au long de ses 485 km, depuis l'Aquitaine jusqu'au lumineux Languedoc, l'axe fluvial le plus célèbre de France.

Ce spectacle vous est présenté par L & G VERHEES.

LE CANAL DES DEUX MERS

(Canal latéral à la Garonne + Canal du Midi)



Conçue par Pierre-Paul RIQUET, Percepteur de l'impôt sur le sel, cette fabuleuse et titanesque réalisation digne d'Hercule et de Jules VERNE fut effectuée sous Louis XIV et COLBERT. La vocation initiale de cette oeuvre magistrale du XVII^{ème} S. était de joindre l'Atlantique à la Méditerranée, tant pour le transport des personnes que des marchandises. Aujourd'hui, classé PATRIMOINE MONDIAL DE L'HUMANITE par l'UNESCO, ce canal, devenu essentiellement touristique, constituera prétexte et opportunité pour entrevoir, photographiquement, ses superbes berges ombragées de platanes, ses remarquables ouvrages d'art: aqueducs, ponts-canaux et écluses, toujours existants. Aussi, une mosaïque de hauts lieux, sites et villages d'exception. Les cités ensoleillées d'Occitanie se succéderont, telles: Nérac, Auvillar, Moissac, Toulouse, Carcassonne, Béziers, Agde, Minerve, Narbonne, Gruissan ainsi que Sète, ses joutes et son Etang de Thau, si chers à Paul VALÉRY et Georges BRASSENS.

UN AUTRE VISAGE DE LA FRANCE ET UNE SUGGESTION DE VACANCES ORIGINALES.

Vous seront proposés: une dégustation de vin local accompagné de fromage et/ou de charcuterie, des prospectus touristiques, des personnes amoureuses de la région, un film en boucle.

ENTREE GRATUITE.

Une initiative du groupement RAPPROCHEMENT ERNAGE MONTADY



Alex est revenu !

Il y a longtemps de cela, l'R NA JOIE avait annoncé son départ «à la ville».

La méthode des groupes «commando», arrivant de temps à autre, ne satisfaisait, en aucun cas, les Ernageois.

Le pouvoir communal a, lui aussi, compris que notre communauté (comme d'autres très certainement) souhaitait un service de proximité et surtout le suivi régulier du village au niveau de son entretien et de sa propreté.

L'R NA JOIE et toute la communauté ernageoise ne peuvent que se réjouir de cette décision. Même si tout n'est pas encore parfait en ce qui concerne l'aménagement du village, un pas a été fait.

Alex, tu as beaucoup de choses à «rattraper», mais nous savons que grâce à ton rythme, ta nouvelle brouette et ta pelle, d'ici l'été, le village, rue par rue, sentier par sentier, sera remis en état.... bien sûr, si l'aide logistique du service des travaux - dont tu as besoin - suit.

Bon courage Alex et merci.

Au nom de l'R NA JOIE,
Jean LACROIX.

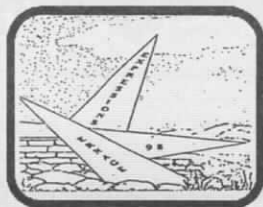
Un grand merci aux personnes qui se sont gentiment proposées pour la distribution de notre mensuel dans les rues Denamur, Balza et la grand-route. Freddy DEHOUX étant sur place assumera cette tâche avec grand plaisir !



REFLEXIONS.

Comme je suis très naïf ou trop confiant, je veux, dans un but positif, croire aux choses de la vie, aux amis, à la famille, à la nature, aux bonnes intentions de nos hommes politiques. Il y a les discours, puis il nous reste la dure réalité. Qui veut réellement le bien du citoyen ? Qui veut mon bien ? Qui veut changer de culture ? Qui va me convaincre que j'ai tort de douter ?

Gérard



« Sous le chapiteau des étoiles »

Une belle aventure

L'idée de départ vient de Jean-Luc Depaive, notre curé. Et si pour la Noël 2000, nous faisons quelque chose d'exceptionnel qui sorte de l'ordinaire ? L'idée paraissait séduisante, mais il fallait encore la concrétiser. Pourquoi ne pas jouer un conte de Noël ?

Jean Debruyne, prêtre et écrivain français, était venu donner une conférence en mars 2000 à Gembloux. Pourquoi ne pas lui demander de nous écrire un conte ? Il accepte l'idée avec enthousiasme. Nous le recevons au mois d'octobre, nous le lisons avec empressement et curiosité. Le verdict est positif, on va pouvoir en faire quelque chose. Il faut se mettre au travail.

Il nous reste quelques semaines, mais on va relever le défi et retrousser nos manches. Un spectacle, cela se met en scène, ça ne s'improvise pas. Heureusement, Jean-Luc a une amie metteuse en scène. Contactée, elle accepte de suite de participer à l'aventure. Ouf ! Déjà une bonne épine hors du pied. Et puis, il faut trouver les acteurs. Le thème du conte, c'est le cirque. Il faut aussi dénicher des clowns, des comédiens du cirque et puis, il y a les décors, la technique et tout le reste. Et tout cela à mettre en musique en très peu de temps. Mais l'équipe est gonflée à bloc.

Les contacts sont pris, les réponses sont toutes pratiquement positives. L'équipe des acteurs est au complet ; la troupe du Chribaptan, malgré un horaire fort chargé est de la partie ; les répétitions peuvent commencer.

Chaque vendredi, Betty, notre metteuse en scène mène le groupe de main de maître. Au début, il faut faire et refaire, les gestes sont maladroits, les intonations pas justes, les textes pas connus. Betty est exigeante : elle veut un spectacle de qualité, et progressivement, le spectacle se monte, le groupe se soude, on est heureux de se retrouver. Les numéros de cirque, de danse, la chorale viennent compléter le puzzle. De semaine en semaine, le spectacle évolue, les textes sont réécrits, une nouvelle idée surgit, elle est intégrée au conte, telle scène est à modifier. Tout cela se fait en équipe, dans la joie et la bonne humeur. Parfois, il y a les coups de gueule, les tensions inévitables et les moments de franches rigolades.

Mais le 22 décembre approche à grands pas, sera-t'on prêt ? Certains en doutent, on se motive l'un l'autre. Arrive la dernière semaine, le rythme s'accélère, l'église se transforme en une nuit. Elle devient un chapiteau de cirque ; grâce à une équipe hors pair, les spots sont installés, les comédiens costumés, ... C'est la répétition générale, on y va d'une seule traite. Nous quittons l'église à une heure du matin, fatigués, inquiets.

Et puis le 22 décembre est là, plus vite que l'on ne l'attendait ; sera-t'on à

la hauteur, y aura-t'il du monde ? Dès 19h30, notre inquiétude disparaît. A l'heure où la parade anime les rues du village, on se presse autour des marrons chauds et du pekèt. La chorale prend le relais, le parvis se remplit. Monsieur loyal invite le public à rentrer, on se presse dans l'église ; on s'installe partout, assis, debout, à genoux. L'église est pleine, le spectacle peut commencer et la magie opère. On sent le public directement conquis, attentif, silencieux, rieur, bruyant ; on le sent avec nous. Les rires éclatent, les applaudissements crépitent, les moments d'émotions sont vécus intensivement.

Et puis, c'est déjà la fin, les applaudissements redoublent. Tout cela se termine autour d'un verre, les félicitations fusent, on est content. Le pari était risqué mais il est réussi, on a vécu Noël autrement. Je reprendrai une réflexion d'un des spectateurs : « cette soirée, c'était ma messe de minuit, Merci ».

Pour nous, ce fut une belle aventure autour d'un conte, on a appris à connaître mieux et à apprécier autrement des personnes du village. On a participé à une réalisation collective qui a mis à contribution de nombreux Ernageois qui ont, chacun, avec leur talent, leur compétence, permis que cette activité soit une réussite commune ; qu'ils en soient, ici, remerciés chaleureusement.

C'est dans la rencontre autour de la réalisation de projets communs que vit réellement une communauté. « Sous le Chapiteau des étoiles » en fut un exemple éclatant.

Ph. Bodart



RUBRIQUE SANTE.

Les glucides.

Ce sont les hydrates de carbone ou les amidons. Ils procurent la chaleur et l'énergie.

Avec l'oxygène, le glucide est l'aliment essentiel du cerveau.

La digestion des glucides commence dans la bouche sous l'effet de la ptyaline, suc digestif contenu dans la salive. La ptyaline n'est opérante que dans un milieu alcalin. C'est pourquoi il ne faut pas associer les farineux avec les éléments acides de notre alimentation (comme l'orange ou la tomate). Une bonne mastication imprègne les aliments de salive et la digestion de ceux-ci peut commencer dès leur introduction dans la bouche. La digestion des glucides se poursuit dans l'estomac sauf lorsque celui-ci est trop acide. Ensuite, ils continuent à être transformés dans l'appareil digestif par les sucs pancréatiques et intestinaux. Ils sont alors transformés en sucres simples : glucose, fructose, galactose qui peuvent être absorbés par le sang à travers la muqueuse intestinale

et transportés dans le foie où ils sont à nouveau transformés en glycogène, utilisé par les cellules ou stocké ou transformé en graisse.

Dans la catégorie des glucides, nous distinguons les **sucres simples** directement assimilables, appelés aussi **sucres rapides** et les **sucres complexes** ou **sucres lents**, qui mettent plus de temps à être transformés. Les sucres lents fournissent une énergie mieux répartie sur la journée. Les sucres rapides donnent « le coup de fouet » et perturbent le travail de l'insuline responsable de l'hyperglycémie suivie de l'hypoglycémie. Pour une bonne répartition de l'énergie dans la journée, **préférez donc l'utilisation de sucres lents.**

La cellulose constitue la membrane de toutes les cellules végétales. Elle est présente dans les céréales, les légumineuses, les légumes et les fruits. Sa digestion est plus difficile que les autres sucres, mais sa présence est nécessaire en petite quantité car elle sert de ballast pour le bol alimentaire et accélère le transit intestinal. Prise en excès, la cellulose irrite le tube digestif.

Sources importantes de glucides.

Sucres simples (rapides) : Tous les sucres, le miel, la mélasse, le jus de canne, les fruits frais, le lactose du lait.

Les tubercules, comme la pomme de terre, sont des sucres simples s'ils sont pris seuls. S'ils sont pris avec d'autres aliments, ils sont digérés et assimilés plus lentement. Exemple ; p.d.t et un œuf ou du fromage blanc. Si vous enrobez vos p.d.t. de graisse cuite en grande quantité, vous entravez le bon fonctionnement de votre foie. (Le steak frites est le meilleur exemple.)

Sucres complexes (lents) : Les farineux pauvres ou sans gluten comme le riz, le millet, le maïs, la châtaigne, le manioc. Les farineux à gluten comme le blé, l'épeautre, l'orge, l'avoine, le seigle, le kalmut etc. Attention pour les personnes qui ont une intolérance plus ou moins prononcée au gluten. De nombreux troubles peuvent apparaître chez ces personnes. (Migraines, diarrhées, éruptions cutanées, aphtes, inflammation de certaines muqueuses surtout chez les personnes de tempérament catarrhal, problèmes vaginaux pour ces mêmes personnes).

Carence en glucides : Maigreur, manque de tonus, peu ou pas de résistance à l'effort physique et cérébral. Pas de résistance au froid. Tendance à l'hypoglycémie.

Excès de glucides : Surcharge cardiaque, insuffisance respiratoire, surmenage hépatique, surcharge graisseuse entre les fibres musculaires et sous la peau, ballonnements, insomnie fréquente, lymphatisme, on supporte mal la chaleur, transpiration abondante au moindre effort ou à une température extérieure élevée, trouble de la vue, de la peau, allergies alimentaires.

Extrait du livre «Forme & jeunesse à tout âge par l'alimentation »

Edition : Vie & Action par Yolande Buyse

Le mois prochain, nous parlerons des lipides.

Gérard



PAROISSE SAINT-BARTHELEMY A ERNAGE

HORAIRES DES OFFICES ET INTENTIONS DES MESSES DOMINICALES

FEVRIER 2001

SOUDAIN NAÎT UNE FLEUR.

Parfois on croit un peu vite
Que l'hiver ne finira pas,
Que la nuit jamais ne quittera
Son long manteau couleur de deuil.
Et puis naît une humble fleur
Fragile et belle comme un arc-en-ciel,
Semblable à celle que Dieu planta
Pour accueillir en son jardin
Un être à son image
Destiné à vivre de son Amour.

Dimanche 4 février à 10h45

Baudouin SOETAERT - Pierre JACOBS, Joséphine DAUSSOGNE et les défunts de la famille DELMARCELLE - DUMONT - Défunts de la famille JOPLET - REGNIER - Défunts de la fondation NICOLAY - LOZE-ROMAIN - En l'honneur de notre-Dame des Affligés.

Dimanche 11 février à 10h45

Bernard LARDINOIS - Constant MAUIENT et Ida AGENOR - Défunts des familles DEPIERREUX - THONON - RAYMAKERS - DESMET - Défunts de la famille GERREBOS - Pour les âmes du Purgatoire.

Dimanche 18 février à 10h45

Max CHAMPAGNE et Marie-Louise LEONARD - Henri VAN HES et Marie GIRTGEN - Louis MATHY et Maria DUPAIX - Joffre LACROIX, Jean BRICHART, Véronique DEPIREUX, Albert LACROIX et Catherine HUMBLET - Défunts de la fondation Marie LENOM.

Dimanche 25 février à 10h45

Révérend Don Georges PASSELECQ - Défunts des familles BASSINNE - MANDELAIRE - GRANDHENRY-PIREAU - Défunts des familles DELESCAILLE - DESTAIN - GOOSSENS - Défunts des familles VANDEPUTTE - DEJONCKHEERE - Défunts de la fondation NICOLAY - LOZE - ROMAIN.

Dimanche 4 mars à 10h45 (1er dimanche de Carême)

Mathilde DUJARDIN, Juliette DUJARDIN et Antoine STOQUART - Défunts de la famille BRABANT - HERMAN D - Défunts des familles DESTAINT - GUALTERIO - CORNELIS - SOMVILLE - Défunts des familles MINCKE - DEWEICHE - LEBRUN - Défunts de la fondation DEPIERREUX-MABILLE.

Toute modification sera annoncée au cours de l'office précédent.
 Pour rappel, il y a toujours, à l'école gardienne, une animation pour les enfants à la messe de 10h45 et une garderie pour les tout petits.
 Le prêtre responsable de la paroisse est Monsieur Jean-Luc DEPAIVE, Administrateur. Pour le contacter: tél. 081601565.
 Le n° d'appel de Monsieur Xavier HERMAN, Doyen de Gembloux, est le 081613261 et celui de Monsieur Hervé VANDEPUTTE, Président du Conseil de Fabrique, le 081610127.

Eugène DEHOUX.

LES PHOTOS DU MOIS EN COULEUR SUR LA PAGE GALERIE DU SITE <http://www.ernage.be.tf>

