

# L'R NA JOIE

N° 270 du  
1 avril 2000  
28<sup>e</sup> 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,  
Elisabeth LACROIX, Marie-Christine SCHÜMMER, Marie-Thérèse & Roland THOMAS.

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

E-Mail : [ernage@be.tf](mailto:ernage@be.tf)



## 18 mars -carnaval de l'école maternelle

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.



## RUBRIQUE SANTE

### Mincir au féminin.

Voici quelques conseils extraits de la revue «Agenda Plus»

Il n'est pas nécessaire de suivre des régimes pour mincir. Notre corps compte plus de 30 MILLIARDS de cellules adipeuses. Ces cellules retiennent la graisse ou les éliminent. Une cellule adipeuse travaille avec des enzymes. Certaines facilitent la dissolution des graisses (enzymes lipolytiques) d'autres facilitent la rétention des graisses (enzymes lipogènes)

Dans un régime, les cellules adipeuses organisent la défense du corps en activant le système enzymatique lipogène. A chaque nouveau régime, le corps devient de plus en plus habile à stocker les graisses et de moins en moins habile à les dissoudre.

La logique de l'organisme s'est organisée en terme de survie.

En résumé à chaque régime hypocalorique, votre corps stocke de la graisse. Votre corps puise dans votre masse musculaire pour se nourrir et vous épuise. Votre métabolisme se ralentit et là aussi épuisement certifié.

#### **Première règle : MANGEZ !**

Des aliments pauvres en graisses, mais nourrissants comme les céréales complètes. :

Riz brun, millet, sarrasin, boulgour, etc.,

Des légumes secs : les haricots mange-tout, les pois, les lentilles.

Le pain complet, les pâtes.

De la viande, du poisson et des œufs.

Des légumes en salade et des fruits.

#### **Deuxième règle : Oxygéenez-vous et bougez !**

L'oxygène brûle les graisses. Nous possédons 75 billions de cellules et chacune de ces cellules à besoin d'oxygène. Seul un exercice physique stimule nos enzymes lipolytiques. En plus le muscle brûle le gras car dans un muscle il y a des mitochondries qui en les comparant aux bûches d'un feu brûlent les graisses. Donc plus on a de masse musculaire, plus on a de mitochondries, plus on brûle les graisses.

#### **Troisième règle : Adaptez l'exercice à votre niveau.**

Inutile de s'astreindre à de longs et pénibles exercices. Réservez-vous des plages de cinq minutes pour bouger, respirer, et marcher. Transformer vos simples gestes en des mouvements élargis afin de solliciter le travail de vos muscles. Contracter vos abdominaux sans bloquer votre respiration. Le tout en douceur et en fonction de votre tempérament.

#### **Quatrième règle : Se sentir bien dans sa peau.**

Surtout pas d'obsession face à votre poids. Si les médias vous conditionnent à

être mince pour plaire et être belle, pensez qu'il est plus valorisant d'être intelligent, d'avoir de la personnalité, d'être élégante, d'être SOI. Le corps change avec le temps, les valeurs réelles s'amplifient avec l'expérience de la vie.

\* \* \*

### Qu'en pensez-vous ?

Notre biorythme individuel serait lié à l'heure de notre naissance. Il semble que notre horloge intérieure se met en marche à partir de ce moment là. Donc ceux qui sont nés tôt le matin n'ont habituellement pas de mal à se lever tôt et ceux qui sont nés tard dans la matinée ne sont jamais prêts à aller au lit. Moi je dois être né à midi, je vais le demander à ma maman.

Gérard



## PAROISSE SAINT-BARTHELEMY A ERNAGE

### HORAIRE DES OFFICES ET INTENTIONS DES MESSES DOMINICALES

#### **Dimanche 2 avril à 10h45**

Joseph BIELANDE et Hortense MARCHAL - Madeleine MATHY - Constant DELOOZ-Céline BERGER et Léopold PIERARD - Virgile VENANT - Défunts des familles BASSINNE-MANDELAIRE-GRANDHENRY-PIREAUX.

#### **Dimanche 9 avril à 10h45**

Christian BRISACK - Vital CRABECK - Bernard LARDINOIS - Francine LETELLIER-Elodie NOLET et Albert DENIS - Défunts des familles VAN MELLAERT-SERVOTTE.

#### **Dimanche 16 avril à 10h45**

Mathilde DUJARDIN-Juliette DUJARDIN et Antoine STOQUART - Joffre LACROIX-Jean BRICHART-Véronique DEPIREUX-Albert LACROIX et Catherine HUMBLET - Défunts des familles DA SILVA-BIBEIRO - Défunts des familles LABAR-MARCHAL.- En l'honneur de Notre-Dame des Affligés.

**Jeudi Saint 20 avril à 19h30** - Célébration de la dernière Cène

**Vendredi Saint 21 avril à 14h30** - Chemin de Croix

**à 19h30** - Célébration de la Passion du Seigneur

**Samedi Saint 22 avril à 20h30** - Veillée Pascale

- Fête de la Résurrection & Célébration

**Dimanche 23 avril à 10h45** - Saint Jour de Pâques

Aux intentions de tous ceux et celles qui œuvrent pour la paix dans les familles et pour le monde.

## **Dimanche 30 avril à 10h45**

Pierre JACOBS-Joséphine DAUSSOGNE et les défunts des familles DELMARCELLE-DUMONT - Andrée ROBERT - Défunts des familles DEPIERREUX-THONON-RAYMAKERS-DESMET - Défunts de la famille GERREBOS.

\* \* \* \* \*

Tous les jours du mois de mai, le mois de Marie, à l'exception des samedis, dimanches et jours fériés, il y aura récitation du chapelet à l'église, à 19 heures.

\* \* \* \* \*

## **Dimanche 7 mai à 10h45**

Pour les jeunes qui font leur profession de foi, pour leur famille, ainsi que pour les personnes qui les ont accompagnés tout au long de leur préparation.

\* \* \*

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. 60.15.65.

Le n° d'appel de Monsieur Xavier HERMAN, Doyen de Gembloux, est le 61.32.61 et celui de Monsieur Hervé VANDEPUTTE, Président du Conseil de Fabrique, le 61.01.27.

Eugène DEHOUX.



## **ASBL ERNAGE ANIMATION**

### **Tournoi de tennis de table**

**QUAND ?**

**Le samedi 15 avril 2000 à 18h**

**OÙ ?**

**A la salle Espace 2000 à Blanmont.**

**POUR QUI ?**

**Uniquement les juniors vétérans.**

**C'EST-A-DIRE ?**

**Les plus de 30 ans Non-Affiliés.**

**INSCRIPTIONS ?**

**Chez Michel DUFRASNE**

**081/610612**

**Jusqu'au 15 avril à 17h45**