

L'R NA JOIE

N° 272 du
3 juin 2000
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,
Elisabeth LACROIX, 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.

Cher(e) ami(e) des «3x20» d'Ernage,

A la veille de sa traditionnelle excursion, l'association des «3x20» d'Ernage propose cette année une journée à Hasselt, organisée par l'office du Tourisme de cette ville.

Le mercredi 21 juin, un délégué de cet office prendra donc en charge le groupement d'Ernage pour lui faire visiter les curiosités les plus notoires de cette superbe cité.

Vu l'intérêt particulier de cette journée, sans vouloir anticiper, nous tenons à ce que vous sachiez que la préparation de notre excursion a fait l'objet d'un souci et d'une attention toute particulière ; nous souhaitons que vous puissiez en profiter le plus nombreux possible.

Le coût du voyage, tout compris, est de 850 francs par personne pour les membres du groupement des «3x20». Pour les non-membres, il est de 1.500 francs (le prix réel de cette excursion est de 1.700 francs).

Les réservations doivent être formulées au numéro de téléphone 081/61.20.71 de Raymond DECELLE, pour le 15 juin au plus tard.

L'excursion est accessible non seulement aux «3x20», mais à toute autre personne intéressée.

Cordialement pour le comité des «3x20»,
Raymond DECELLE.



REMERCIEMENTS

Nous remercions de tout cœur les parents, amis et connaissances pour les marques de sympathie et le réconfort témoignés lors du décès le 22 avril 2000 de

Monsieur Emile HAULOTTE

Un grand merci également à Monsieur Jean-Luc DEPAIVE, prêtre de la paroisse St Barthélemy, pour son ouverture d'esprit et son respect des convictions d'autrui. Ces qualités ont été particulièrement appréciées.

LA FAMILLE



RUBRIQUE SANTE

VIVA PATATA !

Voici le titre d'un article paru dans la revue «Nature et progrès» de mai/juin.

Légume à tout faire, la pomme de terre règne sur les champs et les assiettes, et se prête à des recettes toutes plus délicieuses les unes que les autres. C'est aussi, on l'oublie souvent, un aliment très équilibré qui a toute sa place dans notre alimentation. Car, contrairement à des idées reçues, une alimentation saine et variée se conçoit difficilement sans la pomme de terre. Elle contient en effet des nutriments précieux en quantités harmonieuses.

Un peu de protéines (2), mais de haute valeur biologique et assimilable à 90%, et surtout des hydrates de carbones, essentiellement sous forme d'amidon. Ils représentent selon les variétés 14 à 20 % de sa composition. Or, les hydrates de carbones ou féculents, assurent la couverture de nos besoins en énergie. Elles contiennent également d'autres éléments très précieux, telle que la vitamine C (22). Alors que la plupart des légumes perdent l'essentiel de cette vitamine en quelques jours, la patate, elle, en contient encore la moitié de sa teneur initiale en vitamine C après six mois de stockage dans de bonnes conditions. En outre, on y trouve du calcium (15), du phosphore (50), du fer (1), du magnésium (25), et du potassium (500).

Avec 72 à 80 kilocalories par 100 gr. la patate ne fait en aucun cas grossir et elle est même d'un précieux secours pour garder la ligne. A condition de ne pas les noyer sous les sauces et autres matières grasses.

UN CONSEIL : C'est sous la peau qu'on trouve le plus de nutriments essentiels. Pelez donc vos pommes de terre finement ou, mieux, cuisez-les en robes de chambre. En plus, elles sont bien meilleures comme cela ! Le problème pour les manger avec leur peau est qu'il est préférable qu'elles soient originaires d'une culture biologique.

La pomme de terre pelée et bouillie a perdu 25% de ses sels minéraux et de sa vitamine C. L'idéal est de les cuire avec leur peau, sans eau, et à faible température (thermostat sur un ou deux maximum). Il existe des casseroles appropriées à ce mode de cuisson.

La pomme de terre surtout sous forme de purée joue un grand rôle dans les régimes hépatiques. Le jus de pomme de terre combat la surproduction de suc gastrique. Le potage de pommes de terre a également fait ses preuves chez les nourrissons et les enfants en bas âge souffrant de troubles intestinaux.

La pomme de terre est très sensible au mildiou, son pire ennemi; la patate conventionnelle exige une dizaine de traitements fongicides au moins, selon le

climat, auxquels il faut ajouter encore herbicides, insecticides et anti-germinatifs. Ceci explique que, malgré son prix élevé la patate bio rencontre de plus en plus d'adeptes. Le prix élevé de la patate bio s'explique par une fertilisation naturelle au compost, des désherbages mécaniques répétés et coûteux et un rendement inférieur de moitié. Pour la lutte contre le mildiou, la bouillie bordelaise est le seul traitement autorisé, encore faut-il qu'il soit réalisé avant l'arrivée de la maladie. Il existe des variétés peu sensibles au mildiou mais elles sont mal acceptées des consommateurs.

Notez qu'en culture biologique, on peut renforcer les plants contre les maladies par l'utilisation de lithothamne, de poudre de roche surtout en terrain lourd (basalte, quartz), de la prêle des champs en purin, le purin d'ortie et des infusions de peaux d'oignon.

Gérard



PAROISSE SAINT- BARTHELEMY

A ERNAGE

HORAIRE DES OFFICES ET INTENTIONS DES MESSES DOMINICALES

JUIN 2000

COMME UN ENFANT EN QUETE DE BONHEUR

Goûter à la liberté retrouvée,
S'éprendre d'une fleur des champs,
Cueillir un peu de rêve
Dans le sourire d'un enfant,
N'est-ce pas se retrouver
En face de sa réalité,
Celle d'un être assoiffé de bonheur,
D'amour et d'éternité.

Jeudi 1er juin (Fête de l'Ascension) à 10h45

Albert DEPIERREUX et les défunts de sa famille - Bernard LARDINOIS - Louis MATHY et Maria DUPAIX - François RAYMAKERS - Les défunts de la fondation Marie LENOM.

Dimanche 4 juin à 10h45

André DEFRENNE - Constant DELOOZ, Céline BERGER et Léopold PIERARD - Gabrielle LACROIX - Madeleine MATHY - Les défunts de la fondation NOËL et ROBERT.

Dimanche 11 juin (Fête de la Pentecôte) à 10h45

Les défunts de la fondation DEPIERREUX - MABILLE - Les défunts de la

fondation GILLAIN - CHATELAIN - LEPAGE - Les défunts de la fondation
GOOSSENS - LOZE - LAUWERS - ROMAIN - Les défunts de la fondation
NICOLAY - LOZE - ROMAIN.

Dimanche 18 juin à 10h45

Christian BRISACK - Joffre LACROIX, Jean BRICHART, Véronique DEPIREUX,
Albert LACROIX et Catherine HUMBLET. - Défunts des familles VAN MELLAERT
- SERVOTTE - En honneur de Notre Dame des Affligés.

Dimanche 25 juin à 10h45

Mathilde DUJARDIN, Juliette DUJARDIN et Antoine STOQUART - Jean
MARCHAL - Willy MATHY et les défunts des familles DANVOIE, BOSMAN,
MATHY, PASTEELS. - Défunts de la famille LESOYE et des amis.

JUILLET 2000

Réflexion pour le temps des vacances

DANS LE SILENCE

Nous avons besoin de trouver Dieu,

Il ne se trouve pas au milieu du bruit et de l'agitation.

Dieu est l'ami du silence.

Voyez comme la nature, les arbres, les fleurs, l'herbe poussent en silence.

Voyez les étoiles, la lune, le soleil, comme ils se meuvent en silence.

N'est-ce pas notre mission de donner Dieu, pas comme un Dieu mort, mais un
Dieu vivant, un Dieu aimant ? Plus nous recevons dans le silence de la prière,
plus nous donnerons dans notre vie active.

Nous avons besoin du silence pour toucher les âmes.

L'important, ce n'est pas ce que nous disons, mais ce que Dieu nous dit et dit à
travers nous.

Tous ces mots seront vains s'ils ne viennent pas de l'intérieur.

Les mots qui ne donnent pas la lumière du Christ ajoutent aux ténèbres.

(Mère Teresa)

Dimanche 2 juillet à 10h45

Sabine COLON - Auguste Germain et Juliette GILLAIN - Défunts des familles
BASSINNE, MANDELAIRE, GRANDHENRY, PIREAUX. - Les défunts de la
fondation Marie LENOM. - En l'honneur de Ste Adèle.

* * *

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.



FANCY FAIR

INVITATION CORDIALE A TOUS LES ERNAGEOIS L'école maternelle



organise sa FANCY FAIR,
le samedi 17 juin,
dans le jardin de la cure.



14h. Spectacle de cirque

14h30 Ouverture des stands :

- . Jeux
- . Pâtisserie
- . Bar

18h30 Buffet froid (ouvert à tous)

La fête se déroulera dans la bonne humeur !

Réservations souhaitées : tél. 61.52.03