

L'R NA JOIE

N° 275 du
7 oct 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.

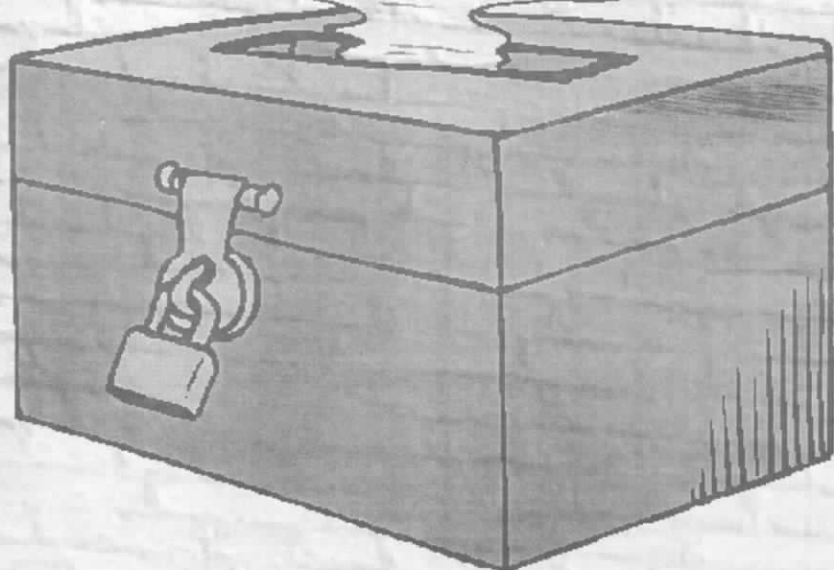
Mise en page et impression : Roland VANHAUWAERT.

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

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

E-Mail : ernage@be.tf

LE 8 OCTOBRE VOTEZ POUR UN ERNAGEOIS



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.



A MEDITER

Voici quelques extraits de l'homélie de L'Abbé Malherbe le lundi 18 septembre aux fêtes de Wallonie.

«Aujourd'hui l'art de gouverner se résume bien souvent à empêcher les gens d'ouvrir les yeux.»

«La politique est l'affaire de tous et non de quelques gros bonnets qui regardent leur nombril. Le Bon Dieu aurait dû mettre ce nombril sur le front des hommes. Cela aurait obligé les égoïstes à regarder les autres.»

«Il a conclu en appelant les gens à la tolérance, à plus de fraternité et plus d'humanité.»

Bien que ce message s'adresse principalement au monde politique, il est valable pour chacun de nous également.

Gérard



A ma belle-mère

Ernage a perdu le 24 juin 2000, une dame bien connue et très appréciée,
Madame Joséphine Depireux.

Fille d'un coutelier très réputé à Gembloux, et renommée de par sa profession dans le village, elle avait le souci du travail bien fait envers une clientèle fidèle.

Je tiens, ici, à exprimer ma profonde considération envers ma belle-mère qui a toujours eu, à mes yeux, un grand courage et une très grande volonté.

Sa détermination lui a permis de mener à bien ses projets familiaux plus que dignement.

Son départ, trop précipité, laissera toujours un grand vide, mais sa mémoire restera à jamais gravée dans l'esprit de tous ceux qui l'ont connue.

Je n'oublierai jamais cette grande personne.

A.Crappe.



RUBRIQUE SANTE

Résumé de la conférence de Monsieur Masson Robert (naturopathe) donnée dans le cadre du salon Valériane.

Il recommande de ne pas manger de fruits aqueux (crus), au cours du repas (principalement en hiver) car trop acides ils perturbent la digestion.

Il faut savoir, que le PH gastrique avant un repas est de 2. Si on a pris un repas équilibré, ce PH remonte à 5 à la fin du repas et il favorise la digestion. Si ce PH est resté trop bas, la digestion est mauvaise, l'estomac se gonfle de sang et les bronches en souffrent.

Les fruits aqueux, ont des acides citriques, maliques, tartriques, etc. Ces acides sont difficilement éliminés et ils se fixent sur les bronches. De ce fait, ils augmentent les sécrétions et les mucosités, sur lesquelles viennent se fixer les virus. On devient plus frileux, plus fatigable, on se décalcifie et on devient très sensible à toutes les maladies en «ites», comme la bronchite, la rhinite, la pharyngite, l'arthrite, etc.

Eviter à tout prix, le jus de fruit pris à jeun le matin.

Pas de grignotage entre les repas, car après la digestion il y a un processus d'auto nettoyage du tube digestif. Il faut savoir que notre estomac prend 4 à 6 heures pour digérer complètement un repas complet. (3 à 5 h. pour un enfant.)

Si on a pris son repas principal vers 12/13 h., le moment idéal pour manger un peu de fruits est 17 h. 30. Pour les fruits secs, oléagineux et amylacés (bananes), il n'y a pas de restriction. Attention la tomate est un fruit très acide, vous pouvez en consommer mais cuites.

Pour être bien dans votre peau, il vous faut respecter autant que faire se peut, les quatre principes suivants :

- Alimentation équilibrée et saine.

- Sommeil de qualité et suffisant.

- Exercice physique régulier, mais modéré.

- Sérénité mentale.

Prendre des protéines si possible matin et soir. Il recommande de manger de la viande contrairement à certains autres naturopathes qui disent qu'il faut en manger très peu.

Prendre des oligo-éléments (fruits de mer, moules) qui alimentent nos cartilages. En hiver sous l'effet du froid et du manque d'exercices, le liquide synovial ne circule pas bien.

Eviter les abus d'alcool, de tabac et de café qui bloquent les oligo-éléments.

Rechercher les ions négatifs. (Voir l'Rnajoie du mois précédent)

Il existe en maison diététique un complément alimentaire (POP) qui est réalisé à partir d'huîtres sauvages, très riche en oligos.

Gérard

Siège social : rue Château des Balances, 3 bte 27 - B - 5000 NAMUR

Sous le Haut Patronage de son Altesse Royale la Princesse Mathilde

Bernadette Van Vlaenderen - Van Roy
rue de l'Europe, 210
5030 Gembloux.
Tél : 081 / 61 35 69.
Fax : 081 / 61 35 69.
E mail : bvvl@yahoo.com

Madame, Monsieur,
Chère amie, cher ami,

Vous êtes tous témoins de l'investissement en temps et en énergie que je déploie pour faire progresser la bonne information autour de la lourde problématique de l'autisme et aussi mon grand espoir de voir améliorer la prise en charge que nous souhaitons spécifique et adaptée individuellement à chaque personne atteinte.

Notre occasion d'être soutenus cette année est grande, grâce au soutien de l'opération 48.81.00. qui distribuera cette année les bénéfices de son opération à des projets d'aide aux personnes autistes. (et ils ont été très nombreux...)

Le week-end des 6 et 7 octobre ainsi que celui des 13, 14, 15 octobre, une grande vente de bulbes des fleurs du printemps sera organisée. (l'idée du printemps et de son renouveau me plaît manifestement...)

Souhaitant la réussite exemplaire de ces journées de vente, je voudrais dès à présent faire le recensement des personnes prêtes à donner quelques heures pour la vente ou la distribution des bulbes.

Pour parfaire l'information, une émission Bla-Bla sur les enfants avec autisme passera le jeudi 5 octobre et un autre jour, Pulsation passera son reportage déjà présenté il y a deux ans.

Mon souhait est de recevoir votre réponse par retour de courrier, avec vos disponibilités et les moyens que vous mettez à ma disposition (mouvements de jeunes, école, transport, permanence, etc...).

Merci de votre effort pour réussir un de nos paris !

Bien cordialement,
Bernadette Van Vlaenderen - Van Roy.



PAROISSE SAINT-BARTHELEMY A ERNAGE

**HORAIRES DES OFFICES ET INTENTIONS DES
MESSES DOMINICALES**

Octobre 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.

Dimanche 1er octobre à 10h45

Auguste GERMAIN et Juliette GILLAIN - Francine LETELLIER, Elodie NOLET et Albert DENIS - Défunts des familles BASSINNE-MANDELAIRE-GRANDHENRY-PIREAUX - Défunts de la fondation GOOSSENS-LOZE - Défunts de la fondation LAUWERS-ROMAIN

A 16 heures, baptême du petit Thomas, fils de Catherine DEHOUX et de François DEMAZY.

Dimanche 8 octobre à 10h45

Gertrude FELTZ - Bernard LARDINOIS - François RAYMAKERS - Défunts de la fondation Marie LENOM - A une intention particulière

Dimanche 15 octobre à 10h45

Mathilde DUJARDIN, Juliette DUJARDIN et Antoine STOQUART - Défunts de la famille LABAR-MARCHAL - Défunts de la fondation GILLAIN-LEPAGE - Défunts de la fondation GERREBOS-BLONDELLE - En l'honneur de Notre-Dame des Affligés

Dimanche 22 octobre à 10h45

Christian BRISACK - Pierre JACOBS, Joséphine DAUSSOGNE et les défunts des familles DELMARCELLE-DUMONT - Défunts de la fondation Désirée NOEL - Défunts de la fondation DEPIERREUX-MABILLE

Dimanche 29 octobre à 10h45

Joffe LACROIX, Jean BRICHART, Véronique DEPIREUX, Albert LACROIX et Catherine HUMBLET - Défunts des familles DEPIEREUX-THONON-RAYMAKERS-DESMET - Défunts des familles VANDEPUTTE-DEJONCKHEERE - Défunts de la fondation LEGROS-NOEL

Mercredi 1er novembre

- 10h45 : Fête de tous les Saints

- 15h00 : Office de prière et recommandation des défunts, suivis de la bénédiction des tombes

Dimanche 5 novembre à 10h45

Gertrude FELTZ - Ernest JACQMIN - Bernard LARDINOIS - Défunts de la fondation NICOLAY-LOOZE-ROMAIN

Toute modification sera annoncée au cours de l'office précédent.

Pour rappel, il 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. 081/60.15.65.

Le n° d'appel de Monsieur Xavier HERMAN, Doyen de Gembloux est le 081/61.32.61 et celui de Monsieur Hervé VANDEPUTTE, Président du Conseil de Fabrique, le 081/61.01.27.

Eugène DEHOUX.



ELECTIONS

Je pense que nous sommes l'entité la moins bien représentée sur l'ensemble des listes. Si nous n'avons pas la quantité, nous avons certainement la qualité. Alors quel que soit votre choix politique, faites confiance aux candidats d'Ernage.

Si vous voulez qu'on s'intéresse un peu à nous, il nous faut des représentants au niveau du futur conseil.

Gérard

Le texte intégral de L'R Na Joie est également sur internet au site
<http://www.ernage.be.tf>