

L'R NA JOIE

N° 278 du
6 janvier 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.

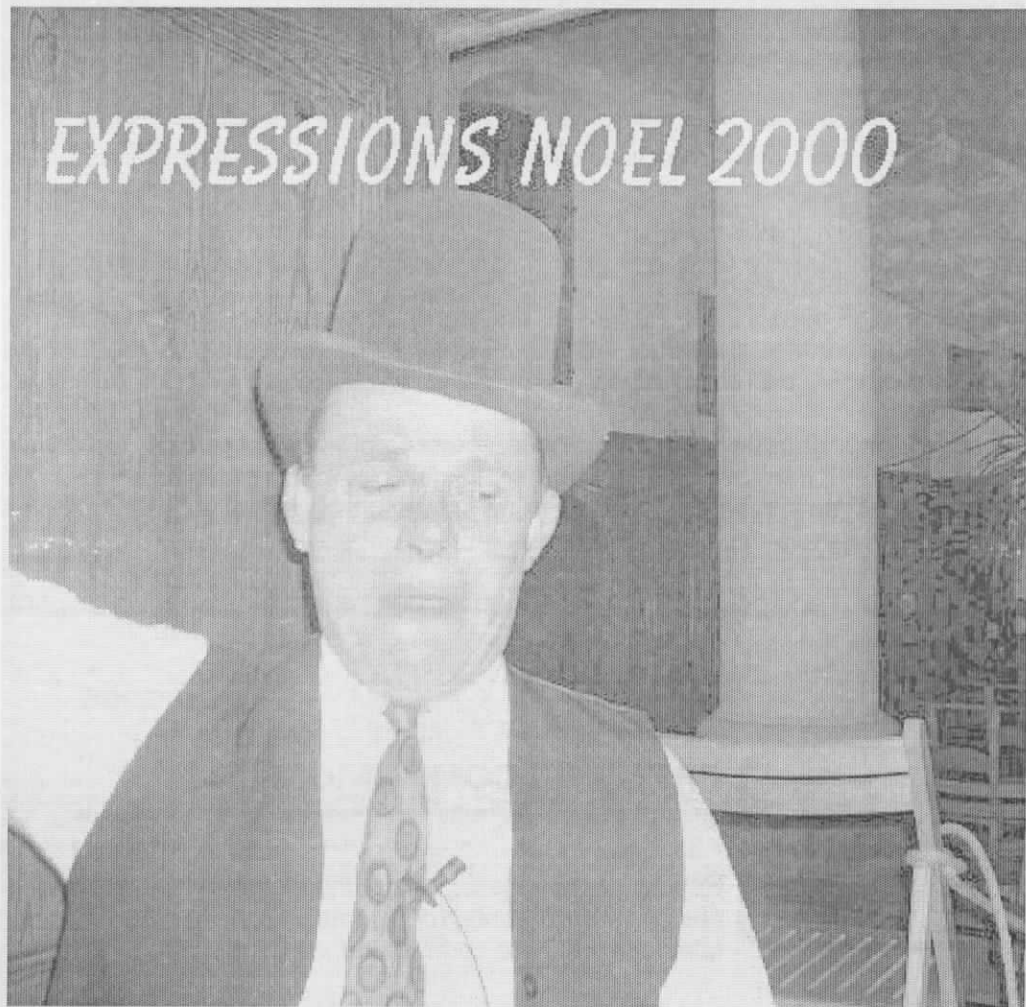
Mise en page et impression : Roland VANHAUWAERT.

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

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

E-Mail : ernage@be.tf

EXPRESSIONS NOEL 2000



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.



EDITORIAL

Et voilà !

2001, c'est l'année du grand virage, du passage au troisième millénaire.

On s'en était fait tout un monde, sans plus rien de commun avec le nôtre.

Même si on ne se déplace pas encore en fusée et que la lune reste un site pour les astronautes privilégiés, le monde a bel et bien changé beaucoup plus profondément qu'il n'y paraît.

Progrès d'un côté, angoisse de l'autre sur l'avenir de notre planète. Nous nous trouvons devant des opportunités et des choses dont nos parents n'auraient jamais osé rêver et, en même temps, nous sommes confrontés à des exigences sans cesse croissantes, dans la famille, dans le travail, dans la société.

Comme chaque année, les vœux reviennent. Et, chaque fois, ce sont les meilleurs. Chaque fois, je suis impressionnée par ce besoin que nous avons tous de partager notre bonheur avec les autres. Cela se traduit par un geste, une fleur, un cadeau, voire une simple carte postale sur laquelle on peut lire : «Bonne et heureuse année» !

Mais qu'y a-t-il derrière ces mots ? Ils disent l'amitié, l'amour, la tendresse. Ils disent l'espoir aussi. Espoir de bonnes nouvelles, de rencontres amicales, de plaisirs partagés, de retrouvailles.

Vous proposer chaque mois un mensuel toujours plus informatif, plus inventif, plus proche de vous est pour nous une mission que nous essayerons encore d'accomplir avec la même ardeur qui nous anime et qui permet à ce petit feuillet d'être chaque mois dans vos boîtes aux lettres.

De tout cœur, l'équipe de l'R NA JOIE vous souhaite ses meilleurs vœux pour l'an nouveau.

José JACOBS.



PREMIERE COMMUNION 2001

Revoici janvier et le temps des inscriptions pour les enfants nés en 1993 qui sont en deuxième primaire et qui souhaitent faire leur première communion, ce 27 mai 2001.

Ces inscriptions sont à faire, avant le 25.02.2001, auprès de :

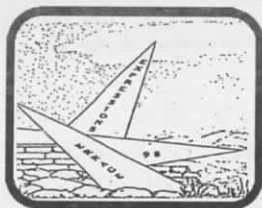
BOUVIER Rita

Rue Eugène Delvaux, 2 à ERNAGE

Tél. 081/61.25.79 après 19 h







REPETITION GENERALE

Le spot-poursuite s'écarquille
Sur les paupières d'un rideau ...
Puis le rideau se déshabille
Devant la piste en porte-à-faux.

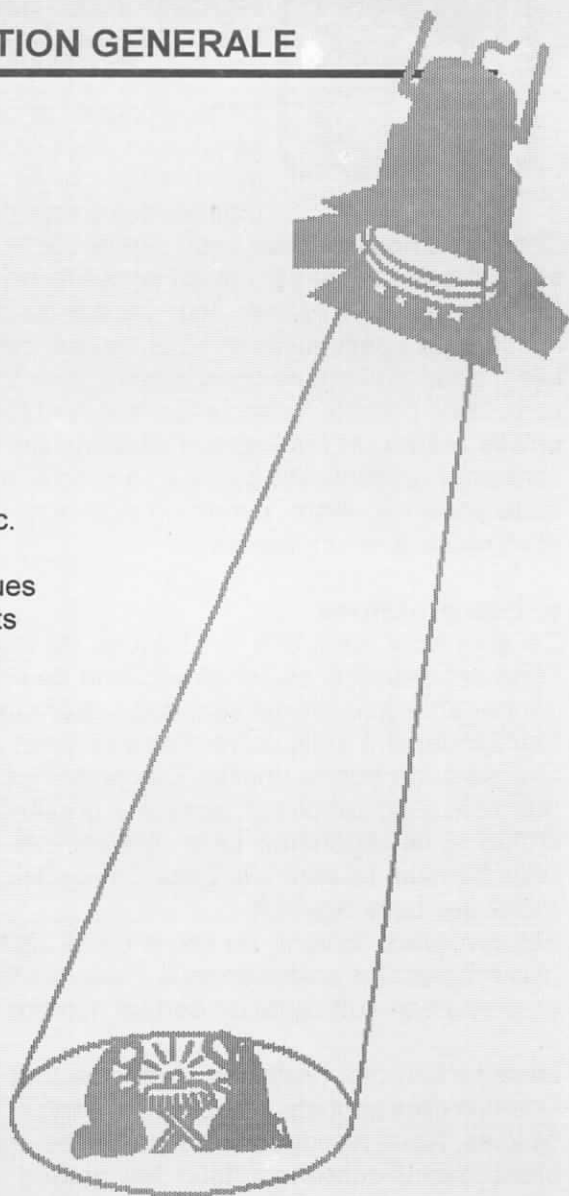
Et Monsieur Loyal se libère
Des rides de son rideau-trac.
Et dans la flaque phylactère
Quelques mots claquent en ressac.

Les rangs serrés des voyeurs-digues
Prennent de front l'assaut des mots
Qui tanguent, roulent et naviguent
Dans la tempête des échos.

Mais un nez rouge s'incendie
Au rai d'un feu qui le trahit.
Et la musique parodie
Les gestes gauches du dépit.

Une pédale et une roue
Crissent sur la piste-bravo,
Et le sablier fait la roue
Sur son fil de diabololo.

L'enfant-né sourit dans ses langes
A ces bergers d'un autre temps,
Et sous les ailes des archanges
Se balance une plume au vent.



Francis FELIX

Expressions Noël 2000
Ernage, le 22 décembre 2000.



RUBRIQUE SANTE

Cette rubrique ne peut que vous souhaiter une bonne santé pour toute l'année 2001. Mais si les souhaits sont excellents pour le moral, ils ne suffisent malheureusement pas à nous garantir du résultat.

Chacun de nous naît avec son capital santé, ce capital santé et le capital argent sont un peu similaires. On en possède un peu, moyennement ou beaucoup. Certains gèrent très bien leur capital de départ, d'autres pas du tout ou de manière peu satisfaisante. Pour rappel, cette chronique n'a rien de médicale, elle a pour seul but de vous aider à faire fructifier votre capital, en tâchant de vous faire prendre conscience que **VOTRE SANTE** est très importante et qu'elle mérite un minimum d'attention de votre part. On ne peut certes pas consacrer l'essentiel de sa vie à son corps, mais votre corps lui peut vous gâcher toute votre vie. Alors, ayons un minimum de respect et d'attention pour lui, il nous en sera reconnaissant.

a. Les protéines.

Ce sont pour ainsi dire les briques de notre organisme. Les protéines sont l'élément essentiel de construction et de réparation de notre organisme. Mais, contrairement à une maison, ces matériaux sont sans cesse utilisés par notre fonctionnement et ils doivent être en permanence remplacés par des apports nouveaux de bonne qualité. Les protéines sont donc une nécessité vitale de première importance car, sans leur présence, les cellules ne peuvent se créer, croître et se régénérer. Leur rôle est très important dans la reproduction de l'être humain. Ils sont à la base de nos enzymes et tout particulièrement dans celles des sucs digestifs.

Les protéines doivent, au cours de la digestion, être réduites en substances plus simples : les acides aminés. Pour être fonctionnelle, la protéine doit contenir en proportion suffisante un certain nombre d'acides aminés dits essentiels.

La réduction des protéines s'effectue tout au long de la digestion, puis dans l'intestin elles sont absorbées par le sang et la lymphe et transportées jusqu'aux cellules. Nous distinguons les protéines complètes, dont l'exemple type est le blanc d'œuf contenant tous les acides aminés essentiels nécessaires à l'élaboration des cellules, et les incomplètes, présentes dans certains aliments mais carencées en certains acides aminés (par exemple, les viandes et les produits laitiers manquent de cystéine et de méthionine, le poisson manque de tryptophane, le blé est déficient en lysine). Certains fruits et légumes contiennent des protéines en quantité très restreinte, insuffisante pour répondre aux besoins de l'organisme.

b. Excès de protéines.

Cet excès conduit à une surcharge en acide urique, en purines et en d'autres toxiques. Le foie, les reins, les articulations s'altèrent progressivement. Il en résulte, à échéance plus ou moins longue, des troubles rénaux et hépatiques, arthritiques, cardio-vasculaires, digestifs (cancer de l'intestin et particulièrement du côlon) etc. Individu souvent agressif et exubérant. Hyperexcitation. Mauvais sommeil. Selles d'odeur nauséabonde surtout si les protéines ingérées ne sont pas biologiques.

c. Carence de protéines.

L'absence d'un acide aminé essentiel entraîne la perte des autres. La carence en acides aminés essentiels entraîne l'amaigrissement par fonte musculaire, l'asthénie, des difficultés de concentration et de mémoire, des troubles digestifs par faiblesse de sécrétions gastriques.

La carence en un acide aminé essentiel peut provoquer des troubles importants pour l'organisme. Par exemple, une carence en tryptophane peut engendrer des troubles du sommeil. Une carence en lysine chez le jeune enfant peut limiter la croissance, particulièrement du cerveau.

Les protéines de céréales sont incomplètes. Elles doivent être complétées, si possible au cours du même repas, par de la lysine de viande, poisson ou fromage.

LES SOURCES LES PLUS IMPORTANTES DE PROTEINES SONT :

- L'œuf : protéine la plus noble et qui contient tous les acides aminés essentiels. A condition que la poule qui l'a pondue ne provienne pas d'un élevage industriel, qu'elle ait mangé une alimentation saine, qu'elle ait mené une vie sans stress, au grand air, et sous la surveillance d'un coq majestueux.
- Le poisson, les crustacés et les coquillages.
- La viande.
- Le lait et ses dérivés.
- Les fruits oléagineux.
- Les céréales. (Surtout germées)
- Les légumineuses. (Surtout germées)
- Les algues.

(Extrait du livre «Forme et Jeunesse à tout âge par l'Alimentation.» Edité par Vie & Action.)
Le mois prochain, nous parlerons des glucides.

Gérard

Nouveau: Galerie photos Expressions Noël 2000
sur <http://www.ernage.be.tf>

Cher(e) Ami(e),

Le Comité de l'Association des «3 x 20» d'Ernage a l'honneur et la joie de s'adresser à vous qui, en 2001, franchirez le seuil du troisième âge et à vous aussi qui, bien que vos soixante ans soient déjà révolus, avez peut-être sous-estimé l'intérêt de faire partie de notre groupement.

Nous vous invitons donc très cordialement à nous rejoindre, le 16 janvier prochain à 13.30 heures, à la salle «La Sapinière», rue Chapelle Marion à Gembloux ; vous pourrez ainsi vous rendre compte de la bonne ambiance qui règne au sein de notre association.

Chaque mois, un goûter vous est offert. Nous fêtons les Rois, Pâques et Noël. A la fête, avec la collaboration d'ERNAGE RENCONTRE et de l'A.S.B.L. ERNAGE ANIMATION, nous organisons une après-midi récréative. Des cadeaux sont distribués à la fin de l'année.

Dates à retenir pour les six premiers mois de l'année 2001 : 16 janvier, 13 février, 13 mars, 17 avril, 15 mai et 12 juin - Salle «La Sapinière» à Gembloux.

Pour le Comité,
 Raymond DECELLE



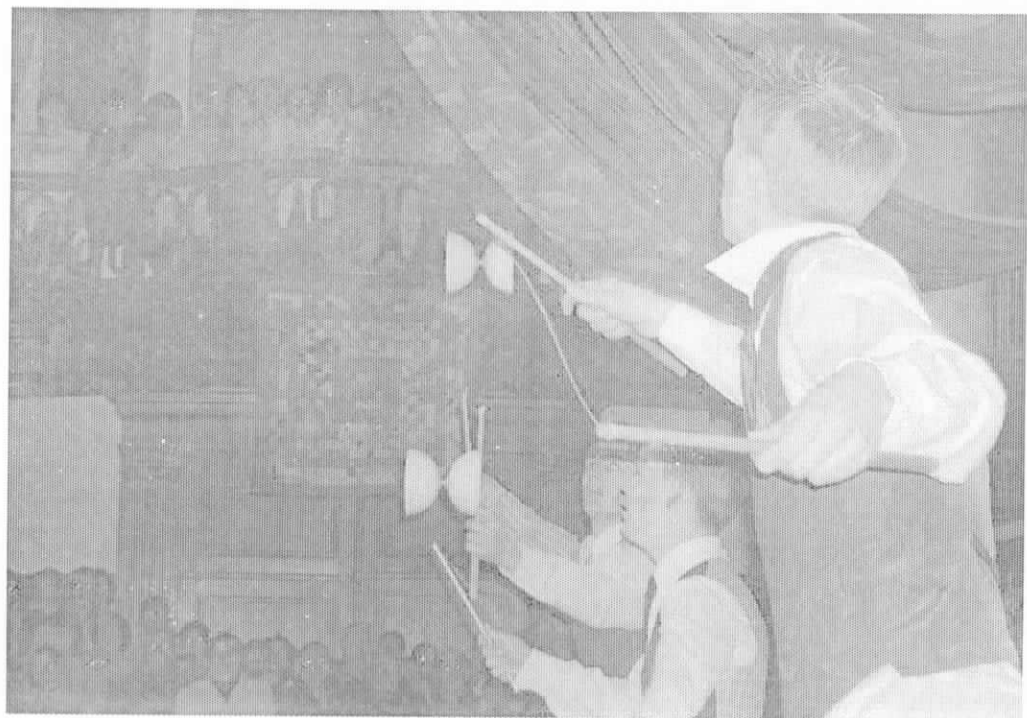
RECHERCHE

L'équipe de l'R NA JOIE recherche une personne bénévole pouvant assurer, chaque mois (sauf en août), la distribution de son petit journal dans les rues Georges Balza et Louis Denamur ainsi que la partie de la chaussée de Wavre se trouvant entre celles-ci.

Si vous êtes intéressé, contactez-moi au 081/61.24.12. Merci d'avance.

José JACOBS

Drève de Linoy 6 à Ernage.







BILLARD

Bonne nouvelle, l'équipe Ernage 2 s'est facilement qualifiée pour la demi finale de la coupe; plus fort, elle termine première dans le classement. Donc, le rendez-vous est donné après le championnat au mois de mai 2001.

Le championnat a commencé le samedi 2 décembre, le premier tour vient de se terminer. Voici comment se déroulent les rencontres : il y a 9 équipes, 2 à Ernage, 2 à Gembloux, 3 à Namur, 1 à Thon-Samson et 1 à Vedrin. Le calendrier est fait par la fédération, les matches se jouent aller- retour. 9 équipes impliquent qu'il y a toujours une équipe qui est bye. A la fin de la compétition, chaque équipe aura joué 16 rencontres.

Composition d'une équipe : en général, il y a 5 à 6 joueurs, 4 de base et 1 ou 2 de réserve. Chaque joueur de base dispute 4 parties, donc une rencontre compte 16 parties au total. Par partie gagnée, l'équipe obtient un point. Une rencontre gagnée rapporte 3 points au classement, 1 point pour chaque équipe en cas d'égalité, 0 point pour l'équipe qui perd la rencontre.

Résultat du premier tour :

E BERGER 2	- RAIL 1	9 - 7
RAIL 2	- E BERGER 1	8 - 8
ERNAGE 2	- GROGNARD	9 - 7
E BERGER 3	- GRILLONS	4 -12
ERNAGE 1 : bye		

Calendrier des matches de janvier :

6/1/2001	ERNAGE 1 - E BERGER 3	GRILLONS - ERNAGE 2
13/1/2001	ERNAGE 1 - GRILLONS	E BERGER 2 - ERNAGE 2
20/1/2001	E BERGER 1 - ERNAGE 1	ERNAGE 2 - RAIL 2
27/1/2001	ERNAGE 1 - RAIL 1	ERNAGE 2 : bye

Les supporters sont les bienvenus. Pour rappel, l'adresse de notre local :
Cafétéria du Bassin de Natation, rue Chapelle Dieu 48, Gembloux

Freddy GODTS, tél. : 0496/67.20.47
rue Marius Dufrasne, 222A
Ernage



PAROISSE SAINT-BARTHELEMY A ERNAGE

HORAIRE DES OFFICES ET INTENTIONS DES MESSES DOMINICALES

JANVIER 2001

L'AN NOUVEAU NOUS INVITE

On ne s'étonne plus de rien,
Souvent même on ne s'émerveille plus.
Pourtant quoi de plus émouvant
Que le regard d'un enfant ;
Image d'une vie qui commence,
Signe discret d'une année en devenir
Qui s'ouvre sous nos pas
Pour nous inviter à construire
Un monde au rythme de Dieu.

Dimanche 7 janvier à 10h45 (Fête de l'Epiphanie)

Christian BRISACK - Juliette DUJARDIN, Mathilde DUJARDIN et Antoine STOQUART
- François RAYMAKERS - Georges BALZA et sa maman Sylvie GIGOT - Défunts de la
famille MABILLE-AGENOR - Défunts de la fondation NICOLAY-LOZE-ROMAIN.

Dimanche 14 janvier à 10h45

Bernard LARDINOIS - Joffre LACROIX, Catherine HUMBLET, Albert LACROIX,
Véronique DEPIREUX, Jean BRICHART et Agnès PIRLOT - Pour une intention
particulière - En l'honneur de Notre-Dame des Affligés - Défunts des familles BASSINNE-
MANDELAIRE-GRANDHENRY-PIREUX.

Dimanche 21 janvier à 10h45

Joseph BIELANDE et Hortense MARCHAL - Willy MATHY - Marcel RENARD et Gustave
RENARD - Défunts des familles LANNEAU-PIERARD-MAMBOURG - Défunts de la
fondation GOOSSENS-LOZE-LAUWERS-ROMAIN.

Dimanche 28 janvier à 10h45

Jean-Luc ARNOULD - Madeleine MATHY - Yvonne LORENT, Georges LORENT, Marie
DEMORTIER et Ida SALMON - Défunts des familles LABARRE-ROBERT-PIRCART-
BRABANT - Défunts de la fondation DEPIERREUX-MABILLE.

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.

* * *

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.

BONNE ET HEUREUSE ANNEE

Eugène DEHOUX