

L'RNA JOIE

N° 280 du
3 mars 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.



COULEUR CAFE

*Ceci n'est pas de la publicité.
C'est un appel à votre solidarité.*

Ce café réveil du matin,
Ce café digestif de l'après-repas,
Ce café quatre heures de l'heure du café,
Ce café réconfort de ceux qui osent affronter la nuit en sa compagnie,

Ce café que nous, Wallons, apprécions tant,
Il peut aider à sortir du sommeil de la misère
Ceux-là même qui le cultivent et le produisent.

Ceux-là même que nous avons décidé de soutenir
avec l'ASBL Comité des Jumelages de Gembloux
et notre section Gembloux / Ernage-Skyros :

les Indiens Maya de Malacatan, au GUATEMALA.

Leur **CAFE MAYA, pur Arabica**, est bon et même meilleur,
car il porte le goût de leur labeur,
car il est semeur de leurs grains d'espérance dans le terreau
de notre solidarité.

Il est en vente à ERNAGE, chez notre infatigable
Raymond DECELLE,
rue Camille Cals, 57 - tél : 081-61 20 71.

Il se présente - en paquets d'1 kg. en grains, au prix de 320 F.
- en paquets de 250 g., moulu, au prix de 100 F.

Chaque gorgée vous réchauffera le coeur !

F.F.



PLUS GREC QUE CA ...

Plus grec que le souper de printemps
« ERNAGE-SKYROS », cela n'existe pas à Gembloux.

C'est au **Foyer Communal**, place A. Lacroix, que cela se passera,
le samedi 17 mars à partir de 19 h 30.

Au menu :

- apéritif et salade grecque,
- entrée : moussaka et fêta au four,
- plat : kokinito (en français : agneau mijoté à la sauce tomate, avec garniture),
- dessert : éclair skyriote.

Le tout, suivi d'une soirée dansante,
pour le prix de 650 F par adulte, apéritif compris,
et 300 f par enfant.

Aux fourneaux, Stéphane et Constant vous apporteront
la garantie de leur savoir-faire.

Les réservations peuvent s'effectuer, au plus tard le 11 mars, auprès de :

- | | |
|--|-----------------------|
| - Michel Gaillard, rue de l'Agasse 39, Gembloux | - tél : 081/61 20 81, |
| - Raymond Decelle, rue C. Cals, 57, Ernage | - tél : 081/61 20 71, |
| - Dimitri Xanthoulis, rue E. Delvaux, 17, Ernage | - tél : 081/61 32 60, |
| - Maurice Chanet, rue du Zémont, 2, Lonzée | - tél : 081/61 39 39. |

RESERVATION AU SOUPER GREC DU 17 MARS 2001

NOM :

Nombre de menus « adulte » :	x 650 F =	F
Nombre de menus « enfant » :	x 300 F =	F

TOTAL	:		F
-------	---	-------	---

F.F.



Les lipides

Généralités

L'organisme a besoin de divers lipides pour assurer correctement toutes ses fonctions. Par exemple :

- Lubrifier le tube digestif et favoriser le passage du bol alimentaire jusqu'à l'an.
- Protéger les nerfs (gaine de Schwann).
- Protéger l'épiderme des chocs et des sautes thermiques, pour assouplir la peau externe et lui donner une structure agréable.
- Favoriser la fonction et la santé des organes circulatoires. - Constituer des réserves énergétiques dans le foie et les cellules.
- Structurer les membranes cellulaires et le noyau.
- Transporter les vitamines liposolubles ainsi que des substances nécessaires à l'édification des cellules et du système nerveux.
- Produire une énergie puissante au cours de dépenses et de travaux importants et longs en période de grand froid, etc.

Les lipides proviennent en grande partie de l'alimentation végétale et animale, mais aussi du glycogène préparé par le foie à partir du glucose des fruits et légumes, des protides et des glucides. **A poids égal, ils sont deux fois plus riches en calories que les glucides.**

Théoriquement, nous pourrions nous passer de corps gras dans l'alimentation, mais cela correspondrait en pratique à un surmenage du foie puisqu'il devrait les obtenir à partir des autres composants de l'alimentation. Mieux vaut les lui fournir directement, mais en quantité modérée pour ne pas le gaver et l'engorger avec des conséquences néfastes pour la santé et la beauté de l'individu.

Ils se dégradent rapidement par l'action de l'air, de l'humidité et de la lumière. Elles deviennent toxiques et irritantes pour les intestins et le foie. Il est donc indispensable de les conserver judicieusement. Certains rancissent rapidement: huile de lin, de colza, de noix etc.

Nature biochimique des corps gras

Les constituants de base des corps gras sont les acides gras. On distingue les acides saturés et les insaturés. Ceux-ci se répartissent entre mono-insaturés et poly-insaturés.

Tous sont utiles à des titres différents. L'organisme opère alors les choix et les rejets. Le chauffage dépassant 40° les altère, de même que le rancissement. Le mieux est donc de les consommer crus ou peu chauffés.

Donnons la préférence aux graisses et huiles (crues ou peu chauffées) du jaune d'oeuf, de l'olive, de la noix, du tournesol, du sésame, de l'avocat, de l'arachide, du beurre, des poissons gras. Elles sont merveilleuses pour le métabolisme général, le coeur et les vaisseaux.

Les poissons gras conseillés sont le saumon, le maquereau, le hareng, la sardine, la truite, l'esturgeon, le cabillaud, le thon.

Certains acides gras sont défavorables, notamment à cause du chauffage excessif, par exemple ceux des margarines et des frites.

Notons encore qu'il est préférable d'éviter l'excès de graisses ou d'huiles en tout cas pas plus de 20 à 30 % de l'apport calorique total.

Sources

Les graisses animales sont trop souvent des exutoires où se concentrent microbes, déchets de désassimilation, médicaments, pesticides etc.

Le lipide végétal paraît plus sûr et d'une digestibilité plus grande. Donnons la priorité aux corps gras végétaux (au moins 2/3 contre 1/3.)

Graisses végétales : tous les fruits oléagineux : noix, noisette, amande, pistache, pignon, graines de courge, arachide, noix du Brésil, noix de coco, avocat, olive, tournesol, sésame etc.

Graisses animales : oeuf, viande, poisson, certains fruits de mer, produits laitiers.

Préférez les huiles non raffinées et extraite par une première pression à froid à basse pression, ce qui permet d'éviter l'échauffement de l'huile. Elles portent le label « huile vierge extra » Seul le label « biologique » vous garantit que la température de l'huile est restée en-dessous de 40° pendant le pressage. C'est seulement dans ces conditions que votre huile conservera toutes ses qualités. Une huile de 1° pression raffinée est chauffée à 80°. Une huile raffinée supérieure est chauffée à 120°

L'huile de sésame est très riche en lécithine, en vitamine E et en sels minéraux tels que le calcium, magnésium, phosphore, silice et fer. Ses protéines (22%) contiennent tous les acides aminés essentiels. Elle renforce le système nerveux. C'est un aliment de la vie moderne et stressante.

Excès de lipides

Obésité, maladies hépatiques, cardio-vasculaire, respiratoires, baisse des défenses immunitaires, allergie, lymphatisme physique et mental. Trouble de la vue, cancer, etc.

Carence en lipides

Trouble de la croissance, maigreur, nervosité, et à peu de choses près les mêmes problèmes que pour les excès. **On remarque donc toute l'importance de bien doser ses lipides dans l'alimentation journalière. 20% de l'apport calorique total est recommandé.**

Extrait du livre «Forme & jeunesse à tout âge par l'alimentation » Edition : Vie & Action par Yolande Buyse

Prochainement, nous parlerons des vitamines.

Gérard



PAROISSE SAINT-BARTHELEMY

A ERNAGE

HORAIRES DES OFFICES ET INTENTIONS DES MESSES DOMINICALES

MARS 2001

Dimanche 4 mars à 10h45

(L'imposition des cendres se fera au cours de cette messe du 1er dimanche de Carême)
Mathilde DUJARDIN, Juliette DUJARDIN et Antoine STOQUART - Défunts de la famille BRABANT-HERMAND - Défunts des familles DESTAINT-GUALTERIO-CORNELIS-SOMVILLE - Défunts des familles MINCKE-DEWECHE-LEBRUN - Défunts de la fondation DEPIERREUX-MABILLE.

Dimanche 11 mars à 10h45 (2me dimanche de Carême)

Bernard LARDINOIS - Fernand MARCHAL - François RAYMAKERS - Joffre LACROIX, Jean BRICHART, Véronique DEPIREUX, Albert LACROIX, Catherine HUMBLET et Agnès PIRLOT - Défunts de la famille VENANT-MAUPAS.

Dimanche 18 mars à 10h45 (3ème dimanche de Carême)

Christian BRISACK - Georges REGNIER et Emilie DUPAIX - Défunts des familles DENIS-LETELLIER-NOLET - Défunts de la famille DEPIERREUX-DUSSELDORF - Défunts de la fondation Marie LENOM.

Dimanche 25 mars à 10h45 (4ème dimanche de Carême)

(Collecte pour le carême de partage)

Juliette GILLAIN et Auguste GERMAIN - Pierre JACOBS et Joséphine DAUSSOGNE - En l'honneur de Notre-Dame des Affligés - Défunts de la famille VAN MELLAERT-SERVOTTE - Défunts de la fondation GOOSSENS-LOZE-LAUWERS-ROMAIN

La messe du dimanche 1er avril (5ème dimanche de Carême) est supprimée et sera remplacée par un office le samedi 31 mars à 18h30.

Yvonne LORENT, Georges LORENT, Marie DEMORTIER et Ida SALMON - Madeleine MATHY - Défunts des familles BASSINNE-MANDELAIRE-GRANDHENRY-PIREAU - Défunts de la fondation NICOLAY-LOZE-ROMAIN.

Dimanche 8 avril à 10h45 (dimanche des Rameaux)

(Collecte pour le carême de partage)

Bernard LARDINOIS - Mathilde DUJARDIN, Juliette DUJARDIN et Antoine STOQUART - Défunts des familles DANVOIE-BOSMAN-MATHY-PASTEELS - Défunts de la famille LABAR-MARCHAL - Défunts de la fondation DEPIERREUX-MABILLE.

* * *

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. 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 ECOLES D'ERNAGE

organisent
leur 4ème grand carnaval au village

Invitation cordiale à tous
le samedi 17 Mars
au défilé des Cow-boys et des Indiens



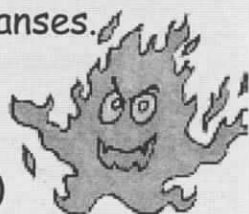
14H30 : Rassemblement à l'école primaire.

15H : Départ du cortège: Chars, chevaux,
(Rues : Cals, Labarre, Europe, Noirmont)

17H: Grand feu du Cow-boy, chants et danses.
(dans la prairie de l'école primaire.)

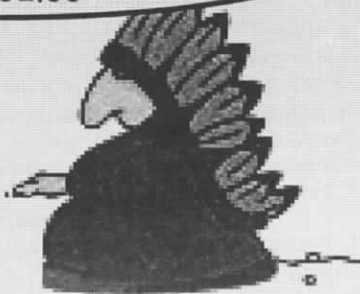
18H : Souper crêpes à volonté.
(dans les locaux de l'école primaire.)

Adultes 200 Fr. Enfants 100 Fr.



Villageois, venez déguisés nous rejoindre
dans la joie et la bonne humeur.
Vous ne le regretterez pas.

Pour le souper, réservations souhaitées:
081/61.52.03





AMIS DE LOURDES

L'assemblée annuelle des " Amis de Lourdes " suivie du tirage de la tombola aura lieu le dimanche 18 mars 2001 à 14h30 en la salle du collège, place St Guibert (anciennement Sœurs Notre-Dame) à Gembloux.

Invitation cordiale à tous.

Les personnes désirant devenir "membre" peuvent toujours s'adresser soit à

- Mme Lydie VASSART, rue Emile Labarre, 24 ERNAGE.
- Mme Nicole PIROTTE, rue du Moulin, 1 GEMBLOUX

Prix de la carte : 100 frs.

Un tirage pour 70 membres

Montant de la bourse : 8.000 frs.

N.P.

BILLARD (en dernière minute)

Hé bien, nos deux équipes d'Ernage ont entamé cette nouvelle année d'une manière splendide. Pour son déplacement à Thon-Samson, Ernage-2 craignait un peu la réputation à domicile de l'équipe locale, mais nos joueurs ont été très coriaces. Ernage1, par contre, n'a pas eu trop de problèmes, néanmoins le score est très sévère pour l'équipe adverse.

Quelques mots des autres rencontres :

Pour Ernage1

Comme vous le voyez ci-après, jusqu'à maintenant les valeurs des équipes sont très proches. Toutefois, on constate quelques exemples de renversement de situation dans le résultat final d'une rencontre : mener une rencontre 8-4 et avoir comme résultat final 8-8 à domicile. Ici, on peut parler d'un certain manque de lucidité, mais objectivement l'adversaire a aussi ses mérites. Le cas contraire s'est également produit et cette fois-ci en déplacement : être mené 7-5 et gagner la rencontre 7-9. Ici les joueurs ont vraiment prouvé leur force extraordinaire en obtenant la victoire.

Pour Ernage2

Les fluctuations, des scores dans les rencontres ont été moins spectaculaires, mais aux moments cruciaux, l'équipe a malheureusement laissé échapper la victoire.

Résultat des rencontres :

6/1	ERNAGE1 -E-BERGER3:13 -3	27/1	ERNAGE1-RAIL1: 9-7
	GRILLONS -ERNAGE2 :5-11		CAMBRINUS-ERNAGE2 : 9 -7
13/1	ERNAGE1 -GRILLONS : 8-8	3/2	ERNAGE1 -GROGNARD: 9 -7
	E-BERGER2 -ERNAGE2 : 9-7		E-BERGER3 -ERNAGE2 :16- 0
20/1	ERNAGE2 -RAIL2 : 8-8	10/2	RAIL2 -ERNAGE1 : 6 -10
	E-BERGER1 -ERNAGE1 : 7-9		ERNAGE2 -RAIL1 : 5-11
		17/2	ERNAGE1 -ERNAGE2 :11-5

La journée du 3/2/2001 a provoqué des ennuis à l'équipe de Ernage2, suite à un manque de sportivité total d'une équipe de Namur, notre équipe perd la rencontre avec 16-0 et deux de nos joueurs talentueux et fidèles arrêtent la compétition. De ce fait Ernage2 perd également la rencontre suivante avec 5-11. Ici, nous constatons vraiment que la Fédération de Namur est incapable de faire une bonne gestion d'une compétition sportive.

Après une réorganisation entre nos deux équipes et avec l'accord de notre Fédération, Ernage2, décide de continuer le tournoi malgré les pertes de points importantes. Dans cette atmosphère, le grand choc entre nos deux équipes n'a pas tenu toutes ses promesses, le score final était 11-5 pour Ernage-1.

Classement après 8 rencontres :

1. Ernage-1 : 6 victoires - 1 match nul - 0 perdu - 1 match en moins - 19 points
2 points d'avance sur le deuxième au classement

8. Ernage-2 : 2 victoires - 1 match nul - 5 perdus - 7 points

Bonne chance à tous !

Freddy Godts, joueur de l'équipe Ernage 1