

L'RNA JOIE

N° 300 du 4 janvier 2003

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.

Feuilleton d'info mensuel
publié pour les Ernageois
avec l'aide de l'a.s.b.l.
Ernage Animation.

Site internet
www.ernage.be.tf
Courriel
ernage@be.tf



L'EQUIPE DE L'RNA JOIE (incomplète)

DANS CE NUMERO :

1. - 2003.
2. - Ernage Rencontre a.s.b.l.
3. - Groupement des 3x20.
4. - Rapprochement
Ernage-montady.
5. - Rubrique santé.
6. - Service et découverte.
7. - Billard.
8. - Paroisse St Barthélemy.
9. - 2625 photos d'Ernage.

Editrice responsable
José JACOBS
drève de Linoy, 6 - 5030 Ernage
Mise en page et impression
Roland VANHAUWAERT
Distribution
Eugène DEHOUX
José & Jean LACROIX
Colette & Serge JORIS
Georgette & Robert NOEL
Freddy DEHOUX
Raymond DECELLE
Marie-Christine SCHÜMMER
Marie-Thérèse & Roland THOMAS

1

2003



Une année nouvelle, toute belle, avec les meilleurs vœux d'une grande équipe qui a permis trois cents fois, depuis bientôt trente ans, que l' R NA JOIE vous parvienne chaque mois, par tous les temps, même dans les coins les plus retirés du village !

Comme chaque fois, en ce début janvier, je pourrais vous parler de catastrophes, de guerres, de désarmement, de la mondialisation qui a poussé des millions de personnes dans l'endettement, le chômage et la pauvreté, de l'économie en perte de vitesse... Bref, de toutes les misères de la terre.

Heureusement, des associations et des individus essayent de construire un monde plus juste : celui des citoyens et de la solidarité.

Sans la solidarité, l'amour n'est pas amour.

Aujourd'hui, où les oubliés sont de plus en plus nombreux, la solidarité doit passer à l'action. Dans le cœur de chacun. Maintenant !

Un rêve éveillé de vivre la Paix (qu'elle soit culturelle, religieuse ou linguistique), le Partage (le plaisir partagé est un bonheur démultiplié) et la Tolérance..., chaque jour.

Une potion magique à boire sans modération, ni contre indication. Et si le rêve devenait réalité ?

Et si la magie était de ce monde ?

Pour chaque seconde, chaque journée de cette nouvelle année, nous souhaitons à tous nos lecteurs et internautes que leurs désirs les plus fous se réalisent !

José JACOBS.

2

ERNAGE RENCONTRE a.s.b.l.



Chères Ernageoises, chers Ernageois,

Voici l'aube de 2003 qui se lève et déjà 2002 qui s'achève...

Au terme de cette année qui a vu une Ernage Rencontre haute en couleurs de festivités commémoratives de son trentième anniversaire, nous voilà à l'heure des bilans.

Le paroxysme de la transparence commanderait au développement de comptes et décomptes mais nous nous abstenons, en cette période de réjouissances et de gras, de vous assommer de chiffres dont l'étalage encombrerait inutilement les esprits et les pages de notre petit journal !

Néanmoins, le détail desdits comptes peut être consulté soit sur simple demande auprès du Comité qui se fera un plaisir de vous inviter à l'une de ses réunions, soit lors de l'Assemblée Générale, publique, qui se tiendra courant février ou mars et dont les dates vous seront communiquées ultérieurement.

Nous pouvons toutefois déjà vous annoncer un bilan positif clôturé par un bénéfice de quelques centaines d'Euros, dû notamment à la générosité de nos villageois lors du passage de nos « souscripteurs » et de nos sponsors mais égratigné par de conséquentes dépenses telles que réfection de la roulotte sanitaire, apéritifs, cortège, animations diverses, gâteau et autre feu d'artifices offerts gracieusement à une communauté ayant, hélas, à notre plus grande déception, brillé par son absence...

Cette désertion, le Comité a eu maille à se l'expliquer : vacances, démotivation, manque d'attractions ?

C'est pourquoi, tenaces que nous sommes pour ne pas laisser la Fête s'éteindre de sa belle mort, vous trouverez bientôt, dans votre boîte aux lettres un petit sondage que nous vous invitons, de grâce, à nous retourner nombreux. Ceci afin que nous puissions redorer le blason de la fête à Ernage à votre convenance et retrouver enfin l'essence conviviale et festive de notre cher village qui, comme chacun le sait, se meurt de vie associative...

Toute suggestion se trouve la bienvenue !

Par ailleurs, si vous vous sentez une âme de « redresseur de vie associative », n'hésitez surtout pas à rejoindre notre comité, que ce soit en tant que membre effectif de notre A.S.B.L., d'administrateur ou de bénévole durant les trois jours de fête.

Même une petite heure, nous vous accueillerons à bras ouverts et dans la bonne humeur !

Nous tenons, d'autre part, à remercier vivement les quelques bénévoles, même peu nombreux, jeunes ou moins jeunes, anciens ou nouveaux, qui nous ont soutenus et aidés à la réussite de la Trentième, ils se reconnaîtront.

Puissent ceux-ci être un exemple pour les fêtes à venir !

2003 verra se dérouler la 31^{ème} Fête lors du week-end des 22, 23 et 24 août où nous pourrons commémorer notre Saint protecteur du village, Saint-Barthélemy.

Le maigre bénéfice récolté en 2002 sera « remis en jeu » et nous espérons pouvoir enfin remettre à flots, après les déboires financiers des dernières fêtes du millénaire passé, la fête légendaire d'Antan dont Ernage pouvait se vanter !

D'ores et déjà, le comité de l'A.S.B.L. Ernage Rencontre vous souhaite d'excellentes fêtes de fin d'année ainsi que ses meilleurs vœux pour 2003.

Que cette année nouvelle vous apporte joie, bonheur, bonne santé et une très belle 31^{ème} Ernage Rencontre !

Le Président, J.-M. Drapier,
et son Comité

3

GROUPEMENT DES «3 X 20» d'ERNAGE



A toutes les familles d'Ernage, le Comité des 3x20 offre ses meilleurs vœux de bonne santé, bonheur familial et jours paisibles en 2003.

Que la santé de nos membres leur permette d'être assidus à nos réunions. La prochaine aura lieu le 14 janvier «Fête des Rois».

A présent, j'adresse amicalement un petit mot, non seulement aux personnes âgées de 60 ans et davantage, mais aussi aux pensionnés et prépensionnés qui n'ont pas encore 3x20 ans.

Songez que, moyennant 5 cents par jour (15 euros par an) vous avez droit aux goûters mensuels, aux cadeaux de Noël, à la Fête des Rois et de Pâques.

Croyez-moi, chers amis, chères amies, vous ne regretterez pas votre inscription !

Que tous ceux qui me lisent acceptent mon cordial salut.

Pour le Comité,
Raymond DECELLE.

4

Rapprochement Ernage-Montady



Deux moments forts pour cette 1^{ère} moitié d'année 2003:

1. Le dimanche 30 mars 2003 à 12 h à la salle « La sapinière » à Gembloux:

Repas campagnard

Apéritif

Boudin, compote, purée
ou Rôti de porc, pruneaux, purée
Bavarois au chocolat

D'autres détails dans le prochain Rnajoie, mais réservez-nous déjà cette date.

2. Notre visite à Montady: du 29 mai au 1^{er} juin.

Pour ceux qui l'ignorent encore, nous n'avons pas les moyens de financer le déplacement des participants. Chacun assume donc ses frais pour descendre à Montady. Nous vous proposons 3 formules de déplacement:

a) par avion: Ryanair propose 107 euros aller-retour par personne de Gosselies à Carcassonne; pour les personnes intéressées, nous avons besoin de connaître le nombre et le nom des personnes désireuses de faire le voyage en avion pour le 15 janvier; selon la quantité, il y aurait encore moyen de revoir les prix. Nous trouverions des solutions pour les déplacements à Gosselies et Carcassonne - Montady.

b) par minibus: cette formule a déjà été pratiquée à la satisfaction des participants; elle revient à environ 65 euros par personne à la condition que le minibus soit rempli (8 personnes) et qu'il y ait au moins deux chauffeurs par minibus.

c) par voiture personnelle: cela revient à environ 200 euros par voiture (payages et carburant)

Pour les formules b) et c), il n'y a pas urgence pour vous décider, nous fixerons une date limite plus tard.

Nous nous permettons donc d'insister pour les délais d'inscription pour le voyage en avion.

Pour tout renseignement: Corinne et Michel Dufrasne: 081/610612

Anne et Jean-Luis Roland: 081/613525

Toute l'équipe du Rapprochement Ernage-Montady vous souhaite une année 2003 à la hauteur de vos espérances.

Pour Ernage-Montady

Michel Dufrasne



Après toutes ces agapes, j'espère que vous n'avez pas fait augmenter votre taux de cholestérol. Le cholestérol est un vaste sujet sur lequel on pourrait remplir beaucoup de pages de l'Rnajoie. Je vais donc me contenter de vous donner une définition du cholestérol et de ses conséquences. Le mois prochain, nous parlerons des traitements naturels.

Le cholestérol fait partie de la famille des lipides (stérols, vitamine D), à savoir qu'il s'agit d'un corps gras (ou apparenté) qui circule dans le sang. Le cholestérol est un type de graisse particulier qui s'unit aux protéines présentes dans le sang pour former des lipoprotéines.

Les fonctions du cholestérol sont nombreuses : il participe à la synthèse des membranes de nos cellules et c'est également une brique pour la construction de certaines de nos hormones : adrénaline, cortisol, vitamine D, etc. Il joue également un rôle très important dans la réparation des cellules.

Il peut être également fabriqué par notre corps, en particulier dans le foie, et provient aussi de l'alimentation végétale ou on le trouve dans les produits d'origine animale à des taux très variables : viandes, abats, produits laitiers, crustacés, coquillages, poissons, œufs.

Il nous faut une quantité suffisante de cholestérol pour rester en bonne santé, mais à l'inverse un excès de cholestérol (=hypercholestérolémie) est néfaste.

Bien que ce ne soit pas réellement un corps gras, il fait partie de ce que l'on nomme les lipides ou matières grasses.

C'est l'une des substances que l'on dose dans le sang lorsque est réalisé un bilan lipidique. Son taux normal est compris chez l'homme entre 1,50 et 2,00 g/l.

D'où provient-il ?

Le cholestérol provient essentiellement de deux sources : de la synthèse de notre propre corps et de l'alimentation. Ainsi, l'excès de cholestérol peut être dû à des anomalies génétiques qui entraîne un excès de synthèse de cholestérol ou à une alimentation trop riche en acides gras saturés en cholestérol.

SURVEILLEZ VOTRE TAUX DE CHOLESTEROL

La norme admise de cholestérol total est de 150 à 260 mg ou 1,5 à 2,6 gr par litre de sang.

En dessous de 2 g par litre de sang, il n'y a généralement pas lieu de

s'inquiéter. En revanche, le risque de souffrir d'une maladie cardiovasculaire est globalement :

- Multiplié par deux si votre taux de cholestérol est à 2.6 g par litre.
- Multiplié par six quand les HDL* sont inférieures à 0.35 g par litre. (65% des infarctus).
- Multiplié par trois pour les fumeurs.

Ou encore quand le rapport LDL*/HDL est inférieur à 2, vos coronaires sont préservés. Entre 2 et 3,5, ce rapport est considéré comme normal mais, au-dessus de 3,5, vous devez vous alarmer et adopter une meilleure alimentation.

- HDL : Lipoprotéines de haute densité qui récupèrent du cholestérol dans les organes qui en ont trop, notamment celui qui pourrait obstruer les parois des artères. Il s'agit du «bon cholestérol» car les HDL nettoient les artères en jouant un véritable rôle de ramoneur.

- LDL : Lipoprotéines de basse densité apportent le cholestérol fabriqué par le foie aux divers organes qui en ont besoin. Elles sont appelées «mauvais cholestérol».

Lorsque la concentration de cholestérol augmente trop, celui-ci se dépose sur les parois des artères : Les cellules ne captent pas ce cholestérol dont elles n'ont pas besoin. Il se forme alors de véritables plaques de graisse. Au fil du temps, ces plaques de graisse vont peu à peu réduire le diamètre interne de l'artère, perturbant le débit sanguin. Toutes les artères peuvent être touchées et notamment celles du cœur particulièrement sensibles. A terme, on risque l'infarctus du myocarde ou l'attaque cérébrale qui provoque une hémiplegie.

Si vous dépassez les normes admises, dans un premier temps le traitement sera d'ordre diététique, mais si ce régime ne donne pas de résultats satisfaisants, normalement votre médecin fera réaliser un bilan lipidique. En fonction de ce bilan, il vous prescrira le médicament le plus adéquat. Il s'agira de statines ou de fibrates ou de résines séquestrantes. Comme tout médicament, il y a toujours les avantages et les inconvénients. Dans ce cas, ils sont d'ordre hépatique et musculaire (myalgie). Il est fortement déconseillé de prendre en même temps des statines et des fibrates qui augmentent le risque d'atteinte musculaire; ce traitement n'est en général appliqué que par des spécialistes. En règle générale, votre docteur fera une surveillance hépatique et musculaire de votre organisme pendant le traitement. (Transaminases et de la CPK).

Conclusion : Si votre taux anormalement élevé de cholestérol ne provient pas d'une anomalie génétique, vous pouvez le contrôler par une alimentation adéquate et un mode de vie sain. Ceci fera l'objet du prochain R na joie.

Je vous souhaite à toutes et à tous une excellente santé pour 2003. Les vœux ne seront jamais que des souhaits, pour qu'ils aient une chance de se réaliser, il faut y mettre du sien.

Je terminerai cette chronique en ayant une pensée particulière à tous les Ernageois et Ernageoises qui sont souffrant(e)s. Je leur souhaite de trouver auprès de leur famille et ami(e)s le courage nécessaire pour affronter leurs problèmes. Edith Piaff a dit : J'ai toujours l'espoir, car quand tout va très mal, cela ne peut aller plus mal, alors fatalement un jour cela ira mieux.

Gérard

6

SERVICE ET DECOUVERTE.



Presque deux mois déjà se sont écoulés depuis ma journée «Portes ouvertes». Aussi, je tiens à remercier toutes les personnes qui y ont participé et grâce à qui cet «atelier géant» connut un réel succès. Pas de doute..., il y en aura d'autres.

L'heureuse gagnante du concours est Madame Magali LENOBLE de Mazy qui a remporté un lot de trois spatules exoglass.

Les fêtes approchent à grands pas, je vous les souhaite pétillantes de joie et de bonheur et vous présente, dès à présent, mes meilleurs vœux pour 2003.

A très bientôt.

Dominique - Tél. : 081/613753.



Photo De Saedeleer

7

BILLARD.



Traditionnellement, le mois de décembre est une période des tournois organisés par l'un ou l'autre club, c'est pourquoi la compétition n'a progressé que de 2 jours.

Nous voyons que Bcge-2 revient dans son bon rythme, des victoires de 6 - 10 et de 12 - 4 les remettent en bonne position.

Bcge-3 continue à connaître une cohésion difficile, souvent un ou plusieurs joueurs échouent complètement dans la rencontre. Cependant, la perte de 10 - 6 chez un favori doit leur donner la motivation pour gagner.

Bcge-1 maintient sa bonne cadence, 2 victoires convaincantes (13 - 3 et 5 - 11). Pour l'instant, cette équipe ne donne pas de signe de faiblesse.

A partir du 11/1/2003, la compétition reprend, 5 journées sont encore au programme pour terminer le tour aller.

Voici le classement actuel :

C	EQUIPES	R	G	P	N	MG	MP	P
1	BCGE 1	5	5	0	0	57	23	10
2	GRILLONS	5	5	0	0	52	28	10
3	BCGE 2	6	4	2	0	54	42	8
4	RAIL 2	6	3	1	2	56	40	8
5	E BERGER 1	5	3	2	0	43	37	6
6	GROGNARD	4	3	1	0	39	25	6
7	RAIL 1	6	1	4	1	47	49	3
8	NAMECHE	5	1	3	1	33	47	3
9	BCGE 3	5	1	4	0	32	48	2
10	E BERGER 2	6	1	5	0	29	67	2
11	ETRIER	5	0	5	0	22	58	0

Je souhaite à tout le monde des bonnes fêtes de fin d'année.

Freddy

8

PAROISSE SAINT-BARTHELEMY



HORAIRE DES OFFICES ET INTENTIONS DES MESSES DOMINICALES.

Janvier 2003

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 5 janvier (Fête des Rois Mages + Epiphanie) à 10h45

Léa MARCHAL et Lucien MORELLE - Défunts de la famille GERMAIN-GILLAIN - Défunts de la famille MABILLE-AGENOR - En l'honneur de Notre Dame des Affligés - Défunts de la fondation NICOLAY-LOZE-ROMAIN.

Dimanche 12 janvier à 10h45

Joseph BIELANDE et Hortense MARCHAL - Christian BRISACK - Bernard LARDINOIS - Pour une intention particulière - En l'honneur de Notre Dame des Affligés.

Dimanche 19 janvier à 10h45

Mathilde DUJARDIN, Juliette DUJARDIN et Antoine STOQUART - Défunts des familles BASSINNE-MANDELAIRE-GRANDHENRY-PIREAUX - Défunts de la famille JOPLET-REGNIER - Les défunts, parents et amis de la famille GUINAND-LESOYE - En remerciement à Saint Antoine pour une grâce obtenue.

Dimanche 26 janvier à 10h45

Jean-Luc ARNOULD - Willy MATHY - Défunts de la famille BRABANT-HERMAND - Défunts de la famille VANDEPUTTE-DEJONCKHEERE - Défunts de la fondation Marie LENOM.

Dimanche 2 février à 10h45

Mathilde DUJARDIN, Juliette DUJARDIN et Antoine STOQUART - Marie-Louise LEONARD et Max CHAMPAGNE - François RAYMAKERS - En l'honneur de Notre Dame des Affligés - Défunts de la fondation GOOSSENS-LOZE-LAUWERS-ROMAIN.

Toute modification sera annoncée au cours de l'office précédent.
Pour rappel, il y a toujours une animation pour les enfants à la messe de 10h45 et une garderie pour les tout petits. Elles ont lieu au presbytère, dans le local attenant au garage.
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



9

L'R NA JOIE L'R NA JOIE L'R NA JOIE L'R NA JO
IE L'R NA JOIE L'R NA JOIE L'R NA JOIE L'R NA
JOIE L'R NA JOIE L'R NA JOIE L'R NA JOIE L'
NA JOIE L'R NA JOIE L'R NA JOIE L'R NA JOIE L'

2.625 photos d'ERNAGE



Il est là le nouveau CDRom, avec ses 2.625 images en couleur, lisible sur PC ou lecteur DVD.

Son contenu : trop long pour citer les 53 diverses séries de photos, mais on y trouve un peu de tout ce qui se passe à Ernage (Expressions - Montady - Carnaval - Halloween - Ernage Rencontre - Ecoles - Plaines - Expositions - Maisons, etc...).

Et, en plus, un tout petit programme très facile à installer sur PC et qui permet de tout voir en diaporama.

Son prix : 12,5 euros.

Comment l'obtenir : passer commande à Roland au 081/613216 et vous serez servi dans les jours suivants.

