

L'RNA JOIE

N° 302 du 1 mars 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



DANS CE NUMERO :

1. - Interpellation.
2. - Rubrique santé.
3. - Billard.
4. - Ernage - Skyros.
5. - Ernage - Montady.
6. - 3 x 20.
7. - Carnaval des écoles.
8. - Nouvelles de la salle.
9. - 2.625 photos.
10. - Faites une fleur.
11. - Paroisse St Barthélemy.

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



Yves De Saedeleer
4 rue Augustin Romain
5030 Ernage

Ernage, le 12 février 2003

Monsieur le Bourgmestre, Mesdames, Messieurs les Echevins,

Je me permets de vous adresser ce courrier électronique pour interpellier les responsables politiques en général, et les responsables de la propreté publique et de l'environnement en particulier. L'événement qui me pousse à écrire cette lettre est le dépôt clandestin de dizaines de pneus jetés dans la campagne entre Gembloux et la ferme de Sart-Ernage, mais aussi le long de la nationale 29 en direction de Jodoigne.

Cela fait longtemps que j'avais envie de vous écrire, excédé par les dépôts clandestins le long de nos routes et campagnes. Du plus banal au plus grave, de la canette à l'appareil électro-ménager, en passant par le sac poubelle, les choses vont de mal en pis !

En tant qu'habitant de Gembloux m'acquittant des taxes communales et provinciales, je voudrais obtenir de votre part réponse aux questions suivantes:

1) Les actes délictueux font-ils objet d'un procès verbal systématique et d'une enquête de police pour tenter de démasquer les auteurs des faits ?

2) La commune a-t-elle une politique de remise en état rapide et systématique des lieux, y compris si le dépôt clandestin se trouve en bordure d'un champ appartenant à un propriétaire privé ?

3) Des rondes nocturnes de police ont-elles encore lieu pour tenter de dissuader autant que faire se peut ces actes malveillants ?

4) N'y aurait-il pas lieu de susciter une campagne, non pas de délation, mais bien de vigilance ou de responsabilisation commune, allant au-delà des appels à la propreté que vous lancez déjà ? Peut-être pourriez-vous être les initiateurs, avec l'aide d'associations locales, d'une «opération propreté» dans notre ville et nos villages.

Dans l'attente de vos réponses, je vous prie de croire, Monsieur le Bourgmestre, Mesdames, Messieurs les Echevins, en l'expression de mes sentiments distingués.

Yves De Saedeleer

Copie de ce message a été envoyé à M. Roland Vanhauwaert pour publication dans le journal «L'R'najoie»



2

Rubrique santé



Cet exposé est volontairement technique, mais je pense que pour bien comprendre l'importance des acides gras, il est important de comprendre comment ils sont métabolisés dans notre corps.

Les acides gras ont une très mauvaise réputation, cependant ces acides sont indispensables à l'équilibre de notre santé, il est donc important de savoir comment les consommer et en quelle quantité.

Normalement l'organisme contient environ 13% de graisses. Un gramme de graisse fournit 9 calories et il est recommandé de consommer chaque jour 25 à 30 % de graisses saines. Les graisses non consommées seront stockées dans le tissu adipeux. La majeure partie va servir à fournir de l'énergie à l'organisme, d'autres plus spécifiques vont contribuer au bon fonctionnement de certains processus métaboliques.

On distingue 3 catégories d'acides gras :

Acide butyrique : SATURE : Graisses animales. (Viande, fromage, beurre, œufs, ..) C'est un solide blanc qui fond vers 64° à 70°C.

Acide oléique : MONOINSATURE : Huiles végétales fluides comme l'olive et l'arachide, ... C'est une huile qui ne se solidifie que vers 4°C. Chaîne métabolique oméga 9

Acide linoléique : POLYINSATURE : Huile de maïs, tournesol, soja, lin, colza, noix, huile de poissons des mers froides tels que le saumon blanc, le flétan, le maquereau, ... c'est parmi eux que l'on compte les acides gras essentiels. C'est une huile qui ne solidifie que vers -12°C. La plupart de ces huiles ne peuvent pas être chauffées. Chaînes métaboliques oméga 6 et oméga 3.

Dans la plupart des huiles, on trouve un mélange de ces trois acides gras avec la particularité que, seulement, quelques-unes contiennent des omégas 3, à part le lin en très faible quantité. (Lin, colza, soja, noix, poissons des mers froides).

Composition des huiles : Non génétiquement modifiées et de première pression à froid. La composition peut varier selon la qualité du produit de base.

	Saturés	Mono-insaturés	oméga 6	oméga 3
Olive	14	77	9	0
Arachide	20	59	21	0
Tournesol	12	20	68	0
Noix	9	18	60	13
Noisette	7	76	16	1
Soja	15	20	58	7
Colza	8	60	23	9
Lin	9	18	16	57
Sésame	13	46	41	0
Germe de blé	18	19	56	7

On estime qu'un apport par notre alimentation de 2.500 Kcal par jour est suffisant. Cet apport variant selon notre sexe, notre âge, notre activité et notre métabolisme. A chacun de trouver le bon équilibre.

30 % = 750 calories ou 82g d'acides gras par jour, qui se décompose en :

Acides saturés ; 8% ou 22g

Acide oléique ; 13% ou 36g

Acide linoléique ; 9% dont : 7.5 % oméga 6 (acide linoléique) ou 20g

1.5% oméga 3 (acide alpha linolénique) ou 4g

Il est pratiquement impossible de mesurer la quantité de graisse que nous absorbons, on pourra tout au plus l'estimer en lisant les étiquettes. Méfions-nous, des préparations industrielles qui contiennent bien souvent des acides gras saturés ou des huiles hydrogénées, dans le but d'allonger la durée de conservation des aliments. Le problème des huiles monoinsaturées et surtout des polyinsaturées est leur conservation. Ces huiles rancissent rapidement.

Les ACIDES GRAS ESSENTIELS (AGE) ne peuvent pas être fabriqués par l'organisme, ils doivent, par conséquent, être apportés par la nourriture quotidienne. Ces acides sont indispensables à la constitution des cellules, au

métabolisme du cholestérol et à l'élaboration des prostaglandines (substances chimiques qui règlent la fonction particulière des différentes cellules.) C'est sous l'influence des prostaglandines que se déroulent la plupart des processus biochimiques de l'organisme : régulation de la tension artérielle, élasticité des vaisseaux, réactions anti-inflammatoires, (dès) agrégation des plaquettes sanguines ..

Deux acides gras sont indispensables au bon déroulement de ces processus : l'acide linoléique (LA) et l'acide alpha-linolénique (ALA). Ces deux acides sont à l'origine de deux chaînes métaboliques parallèles et non communicantes. Ce sont les chaînes métaboliques OMEGA 3 et OMEGA 6. La prostaglandine 1 et 2 est élaborée selon la chaîne oméga 6 et la prostaglandine 3 est élaborée selon la chaîne oméga 3.

L'équilibre cardio-vasculaire, par exemple, dépend grandement de l'action simultanée et antagoniste de ces prostaglandines. En effet la PGE2 (prostaglandine2) a une action vasoconstrictrice et favorise donc l'agrégation des plaquettes, elle joue un rôle anti-hémorragique. A l'inverse, la PGE3 stimule la vasodilatation et fluidifie le sang. On se rend compte ainsi de la complémentarité indispensable de ces substances qui, par ailleurs, doivent être apportées dans des proportions tout à fait précises. Dans un rapport de 1 à 5, soit 5 fois plus d'acide linoléique que d'acide alpha-linolénique ou 5 fois plus d'oméga 6 que d'oméga 3.

Des études sérieuses sur ce sujet, montrent que, dans notre alimentation moderne, ce rapport est de 20 sur 1. Donc nous consommons trop d'oméga 6 et trop peu d'oméga 3.

L'assimilation des acides gras par l'organisme ne peut se produire qu'en présence et en synergie avec des nutriments tels que, minéraux, oligo-éléments, vitamines et enzymes ... Ainsi l'acide linoléique exige du **ZINC** et du **MAGNESIUM** pour élaborer l'acide gamma-linolénique. L'acide gamma-linolénique exige la vitamine **B6** pour élaborer l'acide dihomo-gamma-linolénique. L'acide dihomo-gamma-linolénique exige le **ZINC**, le **SELENIUM**, la **VITAMINE B3**, **B9**, et **C** pour élaborer les prostaglandines.

Vous constatez que pour bien nourrir notre corps, celui-ci a besoin d'une alimentation correcte et issue de produits les plus sains possibles. Nous sommes loin du n'importe quoi pratiqué par beaucoup, une fois encore ceci démontre que la santé n'est pas le fruit du hasard.

Le mois prochain nous étudierons les chaînes oméga 3 et 6 et nous verrons leurs utilités.

Je trouve anormal qu'au vu de l'importance de ces acides gras pour notre santé, que si peu d'informations soient diffusées sur ce sujet.

En aviez-vous déjà entendu parler ?

Gérard

3

BILLARD



Fin du tour aller.

Depuis qu'on s'est quitté, il n'y a plus d'équipe avec le maximum de points, les Grillons et Bcge1 ont également connu des défaites ou un match nul.

En déplacement au Rail2, Bcge1 n'a pas trouvé la solution pour éviter sa première perte, le score de 10 – 6 était quand-même assez sévère. La rencontre suivante, à Namur, face au Berger1, n'était pas simple non plus. De toute justesse, l'équipe parvenait à égaliser avec un score de 8 – 8, ouf. La semaine suivante, Bcge1 affrontait à domicile le leader du classement, les Grillons (maximum des points). Bien entendu, ce match devenait très important pour ne pas perdre contact avec le haut du classement. Nos joueurs ont bien géré les parties en faisant un score de 11 – 5.

Grosse surprise pendant la journée du 15/2/2003. Cette fois, Grillons perd chez lui contre Rail2, score 6 – 10. De ce fait et contre toute attente, le Bcge1 reprend la tête du classement. Dans toutes ces luttes, Bcge2 et Rail2 ont pu faire la jonction avec les deux échappés. Je pense que le titre se jouera entre ces 4 équipes. Bien-sûr, les autres équipes feront tout pour battre un ou plusieurs de ces leaders, question de prestige.

Très rapidement les prochaines rencontres vont un peu éclaircir la situation.

Quelques matchs au sommet :

Le 22/02/2003 Bcge2 – Grillons

Bcge3 – Bcge1

Le 1/03/2003 Bcge1 – Bcge2

Berger1 – Rail2

Des belles occasions pour les spectateurs neutres ou autres d'une fois suivre une journée de compétition, venez pour sentir la haute tension, la bonne qualité offensive ou défensive du jeu, la tactique pour déstabiliser l'adversaire, la joie de gagner, la déception de perdre, l'esprit sportif qui règne etc..., pour supporter des amateurs de billard qui jouent avant tout parce qu'ils aiment ce jeu.

C	EQUIPES	R	G	P	N	MG	MP	P
1	BCGE1	10	8	1	1	104	56	17
2	BCGE2	10	8	2	0	101	59	16
3	GRILLONS	10	8	2	0	95	65	16
4	RAIL2	10	7	1	2	96	64	16
5	GROGNARD	10	6	4	0	94	66	12
6	E BERGER1	10	4	5	1	79	81	9
7	BCGE3	10	4	6	0	74	86	8
8	RAIL1	10	3	6	1	80	80	7
9	NAMECHE	10	2	7	1	68	92	5
10	E BERGER2	10	2	8	0	56	104	4
11	ETRIER	10	0	10	0	33	127	0

A bientôt, Freddy

4

ERNAGE - SKYROS



ASBL COMITE DES JUMELAGES DE GEMBOLOUX, Section Ernage-Skyros. LE PRINTEMPS S'ANNONCE A ERNAGE - SKYROS

Toutes les saveurs de la Grèce vous attendent au

SOUPER DE PRINTEMPS « ERNAGE- SKYROS »,

qui se tiendra à la salle « La Sapinière », 3, rue Chapelle Marion, à Gembloux, le samedi 15 mars prochain à 19 h 30.

Au menu :

Apéritif : Mavrodaphni et accompagnements grecs.

Entrée : Moussaka et feta au four.

Plat : Epaule d'agneau farcie et flambée au Metaxa, salade et pâtes grecques **ou** Boeuf kokinisto (sauce tomate) .

Dessert : Glacé des îles.

Café MAYA.

AUX FOURNEAUX : SPYROS, CONSTANT et STEPHANE vous apporteront la garantie de leur savoir-faire.

Vins : Kretikos (blanc) et Paros (rouge).

LE TOUT, DANS UNE ATMOSPHERE MUSICALE GRECQUE,

pour le prix de 18 € apéritif et café compris,

9 € pour les enfants (Moussaka et dessert)

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

- Michel GAILLARD, rue de l'Agasse, 39, Gembloux - tél : 081/61 20 81

- Dimitri XANTHOULIS, rue E. Delvaux, 17, Ernage - tél : 081/61 32 60

- Raymond DECELLE, rue C. Cals, 57, Ernage - tél : 081/61 20 71

- Francis FELIX, chaussée de Wavre, 166, Ernage - tél : 081/61 04 91

- Geneviève JASSOGNE, rue de Baudet, 11, Sauvenière- tél : 081/61 07 33

COMME CHAQUE FOIS, l'AMBIANCE SERA TONIQUE !

RESERVATION AU SOUPER GREC DU 15 MARS 2003

NOM :

Nombre de menus « adulte » - épaule d'agneau : . . . x 18 € = . . . €

- boeuf kokinisto : . . . x 18 € = . . . €

Nombre de menus « enfant » : . . . x 9 € = . . . €

TOTAL (PAIEMENT SUR PLACE)

= €

5

ERNAGE - MONTADY

Montady 1056 km

**Le dimanche 30 mars 2003, à 12h,
à la salle « La Sapinière » à Gembloux, le Rapprochement
Ernage-Montady organise son premier Repas campagnard**

Puisqu'à diverses occasions, vous avez déjà montré un peu d'intérêt à nos activités, nous vous invitons à nous rejoindre ce dimanche 30 mars pour déguster un repas bien de chez nous.

Apéritif de la Pommeraie
Boudins, purée, compote
ou Rôti de porc aux pruneaux, purée
Bavarois au chocolat
Café

Et tout cela pour 13 €

Réservation souhaitée, pour le 27 mars au plus tard, par téléphone

chez Corinne et Michel Dufrasne: 081/610612

Anne et Jean-Luis Roland: 081/613525

ou en déposant ce talon au 149, rue Omer Pierard

ou au 14, rue Louis Denamur

Mr, Mme inscrit personnes au dîner du 30 mars:

..... x 1 boudin noir, 1 boudin blanc

..... x 2 boudins noirs

..... x 2 boudins blancs

..... x rôti de porc

6

3 x 20

Les membres du comité des 3x20 sont heureux de vous retrouver fidèles à leur rendez-vous mensuel. Le prochain est fixé au **mardi 18 mars** à la salle la sapinière à Gembloux, à partir de 13h30.

Nous osons penser que vous appréciez les après-midi passées ensemble et aussi l'accueil qui vous est réservé.

A vous tous, notre amical bonjour.

Raymond

CARNAVAL DES ECOLES



Au 6^{ème} grand carnaval

Le samedi 22 mars

- 15h : rassemblement à l'école primaire.
15h30 : départ du défilé : rues Cals, Labarre, Europe, Noirmont.
17h : grand lâcher de ballons dans la prairie de l'école primaire.
18h : souper dans les locaux de l'école primaire ;
hot dog ou croque-monsieur : 2 €
crêpe sucrée : 1 €
Bar et ambiance assurée...

Venez nous rejoindre déguisés au thème de votre choix pour passer ensemble une belle après-midi dans la joie et dans la bonne humeur.

Ceux qui ne peuvent pas nous accompagner peuvent se manifester lors de notre passage...cela serait sympa...

Pour une question d'organisation, pourriez-vous remettre le talon ci-joint à l'école pour le lundi 17 mars. Un tout grand merci.

- Mr et M participeront avec x enfants
- ☐ au défilé
- ☐ au souper : x hot dog
- x croque monsieur
- x crêpe sucrée
- ☐ pourront aider et venir s'inscrire sur le planning de l'école

8

Nouvelles de la salle



Le 27 décembre 2002, l'IR Na Joie a adressé une demande à Monsieur le Bourgmestre de Gembloux pour connaître la situation exacte des travaux et du planning de ceux-ci afin de pouvoir informer les Ernageois.

Veillez trouver, ci-dessous pour information, quelques points repris dans sa réponse du 6 février.

- > Les travaux commenceront plus tôt que prévu : le 22 janvier 2003.
Leur durée prévue est de 20 jours ouvrables. Ils seront donc terminés fin février pour ce qui concerne les faux-plafonds, sauf gel à l'intérieur du bâtiment en cas d'impossibilité de faire fonctionner la chaudière (nouveau brûleur en commande).
- > Les interventions du personnel communal pourraient être terminées mi-avril, sauf circonstances imprévisibles.
- > Il sera demandé au Collège des Bourgmestre et Echevins de désigner un gestionnaire pour cette salle (location, nettoyage, mazout, ...)

9

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.





INVITATION

Madame, Monsieur,

J'ai le plaisir de vous inviter ainsi que votre famille et vos amis à notre

GRANDE JOURNEE PORTE OUVERTE

Le dimanche 6 avril 2003 de 10h00 à 17h00

A la salle « LA SAPINIERE »

Rue Chapelle Marion, 11 - 5030 GEMBLoux

Un atelier culinaire non-stop vous fera découvrir plusieurs recettes simples, rapides et à la portée de tout le monde.

Une petite attention vous sera réservée, ainsi que la participation à une tombola gratuite et sans aucune obligation.

Je vous attends nombreux, afin de prendre le verre de l'amitié ensemble.

Du 29 mars au 6 avril 2003, chaque atelier culinaire aide les enfants et les parents via la FONDATION YVONNE BOELS

Votre conseillère : VANDENACK Dominique - Tél. 081/61.37.53

Faites une fleur

Lors de votre visite, sur présentation de ce bon, une fiche recette vous sera remise en souvenir de cette journée.

NOM :

Prénom :

Adresse :

.....

INVITE PAR : VANDENACK D.

RUE DE NOIRMONT, 32- 5030 GEMBLoux



HORAIRE DES OFFICES ET INTENTIONS DES MESSES DOMINICALES. MARS 2003

Dimanche 2 mars à 10h45

Vital DEWECHE et Louise LEBRUN - Pierre JACOBS et Joséphine DAUSSOGNE - Marie-Louise LEONARD et Max CHAMPAGNE - Défunts de la fondation GILLAIN-CHATELAIN-LEPAGE - En l'honneur de Notre Dame des Affligés.

Dimanche 9 mars à 10h45 (1^{er} dimanche de Carême)

Albert DENIS, Elodie NOLET et Francine LETELLIER - Joseph DETIENNE - Mathilde DUJARDIN, Juliette DUJARDIN et Antoine STOQUART - Bernard LARDINOIS - Défunts de la fondation EVILARD-LARDINOIS.

Dimanche 16 mars à 10h45 (2^{ème} dimanche de Carême)

Christian BRISACK - Joseph BIELANDE et Hortense MARCHAL - Emile HAULOTTE - Fernand MARCHAL - En l'honneur de Ste RITA.

Dimanche 23 mars à 10h45 (3^{ème} dimanche de Carême)

Willy MATHY - Défunts des familles BASSINNE-MANDELAIRE-GRANDHENRY-PIREAU - Défunts de la famille BRABANT-HERMAND - Défunts de la famille VAN MELLAERT-SERVOTTE - Défunts de la fondation EVILARD-MATHOT.

Dimanche 30 mars à 10h45 (4^{ème} dimanche de Carême)

Pierre JACOBS, Joséphine DAUSSOGNE et les défunts de la famille DELMARCELLE-DUMONT - Défunts des familles DELESCAILLE-DESTAIN-GOOSSENS - Défunts de la famille VANDEPUTTE-DEJONCKHEERE - Défunts de la famille VAN HES-GIRTGEN - Défunts de la fondation STALENS-DENAMUR.

Dimanche 6 avril à 10h45 (5^{ème} dimanche de Carême)

Joseph EVRARD et Hubert SEGERS - Joffre LACROIX, Jean BRICHART, Véronique DEPIREUX, Albert LACROIX, Catherine HUMBLET, Jean BRICHART et Agnès PIRLOT - François RAYMAKERS - Louis VAN MEENSEL - Défunts des familles LANNEAU-PIERARD-MAMBOURG.

* * *

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.