

Inform'Elles

Région Ardenne-Condroz-Famenne - N° 31 - Septembre 2014 - Trimestriel

Belgique - Belgique

5575 Gedinne

PP. 7 1472

Bureau de dépôt

5575 Gedinne



N° d'agrément : P705064



Editeur responsable : Véronique Delgleize - ACRF - Rue de la croissette, 16 - Gedinne - Tel. : 061/58 88 79

EDITO

REPLANTER LES CONSCIENCES

Après la pause estivale, nous replongeons dans nos activités quotidiennes et leur rythme parfois effréné

Etre débordé et toujours en mouvement nous évite parfois de nous interroger sur le sens de notre vie et de nos relations. Or bien des questions nous concernent et aussi notre milieu rural : l'agriculture familiale, les pénuries d'électricité annoncées, la mobilité, les pensions, l'avenir des jeunes, la préservation des ressources naturelles et les nouvelles mesures gouvernementales annoncées sous le signe de l'austérité ! Comment allons-nous réagir et agir ?

Les journées d'étude nous ont déjà planté le décor du travail de réflexion de cette année : « Replanter les consciences » pour une refondation de la relation « homme-nature ».

Certaines parmi nous ont pu participer à ces journées très riches en contenus et en rencontres conviviales.

Les journées de relance sont en préparation pour vous mettre au diapason de cette nouvelle année sociale de l'« A.C.R.F – Femmes en milieu rural ASBL » (c'est le nom officiel de notre mouvement défini lors de l'Assemblée Générale de juin).

Vous aurez dans ce numéro d'Inform'elles quelques échos des excursions et d'autres activités de ces derniers mois ainsi que des projets déjà élaborés dans les Antennes.

N'hésitez pas à nous faire part de vos réflexions, souhaits, découvertes, photos, ... nous en sommes friands.

Très bonne année ACRF en Région et toutes nos amitiés à chacune d'entre vous.

Véronique

LE COMMUNAUTAIRE

Du neuf dans le mouvement ...

DANS NOTRE REGION

Merci Norbert

PROJETS DES ANTENNES

Relance, conférences, ateliers, ...

COUPS DE CŒUR

Excursions, Le goût des autres, ...

PENSEES

Un petit geste de bonté peut nous mener loin

PAGES CENTRALES

Panneaux expo pain

Lors de la mise en page, nous espérons avoir la possibilité d'insérer un maximum de photos des activités organisées par les différentes antennes. Malheureusement, cela devient de plus en plus difficile. Ces photos sont néanmoins accessibles sur notre site internet ainsi que sur notre page Facebook! Notre adresse : www.acrf-acf.be

L'équipe d'édition

LE COMMUNAUTAIRE

Du neuf dans le mouvement...

Une nouvelle année sociale, de nouvelles cartes d'identité et une nouvelle carte de visite !

En effet le nom du mouvement sera désormais ACRF - Femmes en Milieu Rural asbl, le logo a rajeuni son look et l'équipe du Bureau est également renouvelée : depuis près d'un an bien-tôt, Daisy Herman est notre secrétaire générale, Fabrice Meunier, le trésorier et depuis la dernière Assemblée

Générale du 6 juin, Brigitte Laurent est devenue notre nouvelle présidente et Béatrice Pilette, une bénévole de notre région, a accepté la vice-présidence.

Du neuf donc dans le mouvement pour, tou(te)s ensemble, réagir et promouvoir ce que nous voulons comme femmes en mouvement, dans les régions, là où nous vivons !



DANS NOTRE REGION

MERCI NORBERT

Petit hommage tout particulier à Norbert Leboutte, aumônier de notre région ...depuis de nombreuses années, qui a pris sa retraite de l'ACRF. Cher Norbert, Pour l'amitié que tu nous as témoignée pendant ... hum « de nombreuses années », nous n'avons rien trouvé de très ori-

ginal à dire mais nous voulions tout simplement te dire MERCI.

Merci pour le temps, les conseils, la patience que tu nous as offerts. Merci aussi pour ta précieuse aide, ta confiance et tes encouragements aux moments propices... Merci pour tout ce dont tu as gratifié les femmes de l'ACRF. Pour tout cela, et plus encore... nous te disons MERCI Norbert.

Et puis, nous te souhaitons bonne route, pense à nous ou mieux encore, viens nous voir de temps en temps...



PROJETS DES ANTENNES

ANTENNE DE BEAURAING

HOUDREMONT

Conférence

Mardi 23 septembre 19h30

La détoxification du corps par les plantes et les fruits

par Anne Collard

Club des jeunes - PAF : 2€

GEDINNE

Atelier théâtre

Dimanche 23 novembre

Cabar'net.g

au profit du bâti d'Houdremont

Salle La Tannerie

BEAURAING

Journée de relance

Jeudi 13 novembre

Relance

Infos :

Joelle Stuerbaut 061 / 58 89 22

Véronique Delgleize 061 / 58 88 79

ANTENNE DE DINANT

DINANT

Appel aux bricoleurs



Vous aimez bricoler, vous ne supportez pas l'idée de jeter un objet sans lui donner une seconde vie ? Réparer ensemble, c'est l'idée des Repair Café, des rencontres ouvertes à tous dont l'entrée est libre et gratuite. On y apporte des choses en mauvais état et on effectue les réparations ensemble. Vous connaissez l'informatique, vous

savez réparer des appareils de petit électroménager ou des vélos, vous savez rapiécer un jeans troué, ... et vous avez envie de partager votre savoir-faire de façon conviviale ?

Le Repair Café est fait pour vous !

Si ce projet nous intéresse, rejoignez-nous le vendredi 14 novembre 2014 à Annevoie – Les Courtils – rue de l'Eglise, 3 dès 20h pour une soirée d'information.

Vous n'êtes pas disponible ce jour-là,

mais souhaitez participer au projet, signalez-le nous.

N'hésitez pas à nous contacter...c'est avec plaisir que nous vous répondrons.

Annie Nysten : 0476373710



Les blés

"Blé" est un terme générique qui désigne plusieurs céréales sur lesquelles s'est bâtie notre civilisation occidentale. Sa consommation remonte à la plus haute Antiquité. Au fil du temps, et singulièrement au cours du siècle dernier, les blés ont subi de multiples évolutions visant à augmenter le rendement de leur culture et à mieux répondre aux exigences croissantes de l'industrie agro-alimentaire.

Les céréales panifiables sont au nombre de quatre :

• **Le blé tendre** (froment ou blé ordinaire)

C'est la céréale la plus répandue et la plus facile à travailler. Elle est issue de diverses sélections et sa composition s'avère acidifiante, allergisante et peu digeste pour l'organisme particulièrement lorsqu'elle est consommée sous forme de farine raffinée.

• **L'épeautre**

C'est le blé des Romains. Cette céréale rustique supporte mal les engrais azotés ce qui en fait une plante de choix pour l'agriculture biologique. Offrant un rendement moindre que le blé tendre, elle est plus riche en vitamines et en minéraux et est aussi plus digeste.

• **Le blé de Khorasan** (Kamut ®)

C'est l'ancêtre du blé dur. Généralement cultivé en biologique, il est riche en vitamines et minéraux, contient moins de gluten que le froment et s'avère moins allergisante. Il est plus difficile à travailler que le blé tendre mais permet néanmoins la fabrication de pain.

• **Le seigle**

Il supporte bien les conditions de culture difficile. Très rustique, difficile à travailler mais exceptionnellement nutritif, c'était la principale base du pain "noir" jusqu'au milieu du XX^{ème} siècle avant d'être supplanté par la farine de blé raffinée. Le seigle entre traditionnellement dans la composition du pain d'épices.

A ces céréales panifiables, on peut ajouter le **petit épeautre** principalement cultivé dans le midi de la France avec des rendements assez faibles ce qui explique son prix relativement élevé. C'est une des rares céréales à n'avoir subi aucune manipulation génétique ni croisement. Moins allergisante que les autres variétés de blé, il se consomme comme du riz. On en fait également du pain, souvent en association avec une autre céréale.

Les manipulations des blés

A la base, pour des raisons naturelles, le froment ne se croise pas et ne se modifie pas facilement.

Depuis la fin du XIX^{ème} siècle, les premières manipulations "génétiques" donnent naissance à de nouvelles variétés. À partir de là, toutes les **sélections successives** tendent à privilégier le **haut rendement** et à procurer une **meilleure qualité technologique** (1) à ce qu'on désigne un peu trop vite "blés de qualité".

On va vivre comme un progrès les semis de plus en plus précoces évitant des herbicides et traitements insecticides avec fragilisation des pailles et les traitements fongicides qui en découlent.

L'**hybridation** consiste à **croiser deux lignées pures d'une même espèce** en vue d'en renforcer le vigueur.

Des études comparatives ont montré que la rentabilité des froments hybrides F1 n'était pas toujours au rendez-vous pour l'agriculteur, tandis que les semenciers en dégageant des bénéfices considérables.

Les recherches de la firme Monsanto sur le **blé transgénique** (OGM) ont été interrompues mais probablement pas complètement abandonnées.

(1) Certains aspects de l'évolution du froment visent à améliorer la "machabilité" de la pâte en boulangerie industrielle. La phase de pétrissage, qui couvrit la pâte à de fortes contraintes, y occupe toujours plus d'importance en effectuant, par la même occasion, la phase de fermentation. Les modifications apportées au blé intègrent donc, dans une logique de maximisation des profits, toutes les phases de la fabrication du pain.



Et demain...?

Au regard de l'évolution catastrophique dont nous sommes témoins aujourd'hui, il est peut-être nécessaire d'envisager "un retour en avant" s'inspirant des leçons de nos Anciens et visant à redessiner nos modes de production et de consommation et les lieux d'échange.

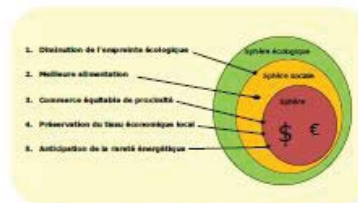
Les "circuits courts"

• Les **circuits courts** offrent aux consommateurs la garantie d'accéder à un prix juste à des produits de qualité, frais, variés et de saison mais aussi, la possibilité de remonter à la source de leurs aliments.

• Les **circuits courts** rétablissent la relation entre producteurs et consommateurs locaux. Sans elle, notre alimentation s'appauvrit en qualité et en diversité. Ce lien valorise le producteur et l'encourage dans sa logique de qualité et de créativité artisanale, tout en le guidant dans l'amélioration qualitative et gustative de ses produits. C'est aussi une façon de rompre le cloisonnement ville / campagne.

• Les **circuits courts** permettent aussi au consommateur de ne pas perdre de vue la réalité de l'agriculteur ainsi que l'origine et la qualité de son alimentation. En bénéficiant d'un revenu plus stable et régulier, les producteurs sont en mesure de proposer aux consommateurs des produits authentiques de qualité garantie.

Si les circuits courts sont anecdotiques par rapport aux grands distributeurs, ils constituent une opportunité pour le citoyen désireux de renouveler son mode de consommation. Entre les foires au terroir, les marchés locaux, les paniers ou les groupes d'achat, il existe sûrement un circuit court qui vous ressemble !



Les groupes d'achat

Les groupes d'achat existent sous plusieurs formes et acronymes : **GASAP** (Groupe d'Achat Solidaire de l'Agriculture Paysanne) à Bruxelles ou bien **GAC** (Groupe d'Achat Commun) ou **GAA** (Groupe d'Achat Alimentaire) en Wallonie.

Chaque groupement a son mode de fonctionnement unique. Il est véritablement la somme des personnes présentes et actives dans le groupe.

Avant de créer un groupement, il est utile de rencontrer des groupements proches de chez vous pour leur demander conseil et échanger sur tous les aspects pratiques.

Trouver / créer un GA en Wallonie :

Nature & Progrès
081 32 30 53

nature@skynet.be
www.groupealimentaires.be



Réseau des Consommateurs Responsables (RCR)
www.asblrcr.be



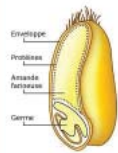


Les farines

La farine est une poudre obtenue en broyant et en moulant des céréales ou d'autres produits alimentaires solides, souvent des graines. Certaines farines issues de céréales sont dites "panifiables". Ce sont principalement : le froment, l'épeautre, le seigle, le blé de Khorasan (Kamut ®)

Il existe deux procédés pour transformer le grain en farine : la mouture sur meule de pierre et la mouture sur cylindres métalliques. Ce dernier procédé fournit aujourd'hui la grande majorité des farines du commerce.

Anatomie d'un grain de blé (à l'échelle amplifiée)



Mouture sur meule de pierre

- Mouture par abrasion
- Son et germe conservés
- Farine moins blanche
- Richesse nutritionnelle élevée
- Saveur pleine
- Conservation limitée

Mouture sur cylindres métalliques

- Mouture par écrasement
- Son et germe écartés
- Farine très blanche
- Qualité nutritionnelle réduite
- Perte de saveur
- Conservation longue

Aujourd'hui, les farines font très souvent l'objet d'ajouts de certaines enzymes et autres "améliorants" dont l'action vise toujours à rendre plus efficace (rendement, rapidité, prix) la réalisation du pain, principalement dans les processus industriels.

Certains additifs comme l'acide ascorbique ou la lécithine de soja ne sont pas (jusqu'à preuve du contraire) nocifs en tant que tels mais leur action peut engendrer des problèmes. L'acide ascorbique augmente la valeur panifiable d'une farine (réduction du temps de pétrissage et de levée de la pâte) ce qui peut rendre le pain moins digeste.

Classification des farines (Froment)

Le taux d'extraction est la masse de farine produite par rapport à la masse initiale du grain. Plus le travail de mouture est important, plus le taux d'extraction est élevé, et plus la teneur en protéines, lipides, fibres, vitamines et minéraux est importante. NB. Le tableau ci-dessous indique des moyennes.

NB Dans le cas d'une mouture sur cylindre, l'obtention d'une farine grise ou complète nécessite une recombinaison d'est-à-dire que l'on rajoute du son à la farine blanche, le germe étant le plus souvent valorisé sous d'autres formes (compléments alimentaires).

La classification par type provient du "taux de cendres" (extrait sec) c'est-à-dire la teneur minérale restante obtenue après incinération. Plus le taux de cendres est faible, plus la farine est pure et blanche.

Taux d'extraction	Classification	Nomenclature
67	Type 45	Farine blanche pour pâtisserie
75	Type 55	Farine blanche pour boulangerie
78	Type 65	Farine blanche ou crème
80 - 85	Type 80	Farine bis ou semi-complète
85 - 90	Type 110	Farine complète
90 - 98	Type 150	Farine intégrale



Le raffinage

Pour des raisons de rentabilité commerciale et de stratégie marketing, l'industrie alimentaire mise sur la production d'aliments "raffinés", sans doute parce que, dans l'inconscient collectif - comme avec le pain blanc de l'après-guerre - le raffinage des aliments demeure confondu avec le "raffinement" des goûts et des mœurs.

Pour les céréales, le raffinage consiste à enlever les enveloppes du grain par des procédés principalement mécaniques (> voir panneau "farines"). Pour rendre le grain plus blanc (ex.: certains riz) il arrive ensuite que l'industrie alimentaire applique un enrobage de glucose et de talc avec l'aide d'additifs chimiques.

Les produits raffinés et blancs ont systématiquement perdus leurs qualités nutritives.

Les protéines sont sources de vie et représentent la charpente du corps humain. Les fibres protègent des cancers et ralentissent la digestion des aliments. Les vitamines, les minéraux et les oligo-éléments renforcent les défenses naturelles et retardent les signes de vieillissement.

Privé de ces nutriments indispensables pour une bonne assimilation, l'organisme doit prélever dans ses réserves ce qui manque dans l'alimentation. Les aliments raffinés se révèlent dévitalisants et déminéralisants. On ne se nourrit que de calories vides.

En somme, le raffinage, c'est la suppression de tout ce qui contribue au bien-être de chacun d'entre nous.

Ainsi, l'industrie alimentaire de nos pays développés est parvenue à une véritable aberration : raffiner est préjudiciable à l'hygiène alimentaire et augmente les coûts de production.

Le raffinage des sucres

Le saccharose pur (sucre blanc) s'obtient à l'aide d'une batterie de procédés physiques et chimiques :

- Broyage (cane) ou trempage (betterave), puis filtrage
- Clarification (ajout d'acide carbonique), bouillissage
- Découffination (sulfite de sodium), raffinage (alcool isopropylique, bleu anthraquinone, etc.)

Comparaison des teneurs en minéraux et oligo-éléments
En milligrammes pour 100 grammes et parts en pourcentage (%) par rapport au suc complet

	Suc de canne Intégral (1)	Sucre roux (2)	Sucre blanc (3)
Magnésium	30	4,5	0
Phosphore	35	4	0
Fe	11,5	3	0,7
Fluor	5,3	3,95	0
Cuivre	0,5	0,2	0
Manganèse	0,35	0,2	0
Zinc	0,3	0,12	0

(1) obtenu par évaporation du jus de la canne à sucre, il se présente sous l'aspect d'une poudre très compacte, sans cristaux, de couleur marron foncé. Contient tous éléments minéraux (sans exception), minéralisés au maximum.
(2) obtenu par canne précuite (est produit du végétal entier), selon il s'agit de... sucre

Le raffinage des céréales

La haute valeur nutritionnelle est très amoindrie par le raffinage qui concentre la céréale en amidon (+ de calories) tout en réduisant les fibres.

Altérations nutritionnelles subies par une céréale raffinée
(moyennes pour 100 grammes de grains secs)

	Céréales	Complètes	Raffinées
Nutriments (grammes)	Calories	347	355
	Glucides	70	75
	Protéines	11	8
	Lipides	2,6	1
	Fibres	10,5	2,5
Minéraux (milligrammes)	Potassium	500	100
	Phosphore	350	100
	Magnésium	120	60
	Fluor	45	20
	Calcium	33	1,5
Vitamines (milligrammes)	B1	0,15	0,03
	B2	4	1
	B3	0,4	0,2
	B6	3	0,3

ANTENNE DE CINEY

HAVELANGE

Samedi 4 octobre de 16 à 17h
Groupe Bien-être
organise des ateliers cuisine avec des produits équitables et locaux
Fête du commerce équitable

HAVELANGE

en décembre
Ateliers : cuisinons les légumineuses
un repas de fête équitable

OHEY - GESVES

Jeudi 16 octobre de 20h
Eco-atelier : Fourre-tout chic
animé par Joëlle Stuerbaut
Salle «Les Houlottes» - Jallet

ANTENNE DE GOUVY - HOUFFALIZE - VIELSAM

HOUFFALIZE

Centre sportif (salle du Patro)

Le 10 septembre à 20 h
« La connaissance de Soi »
animation organisée par Madeleine
Fraiture- Annet
Renseignements : M. Fraiture-
Annet 080/51 73 25 ou
madel.annet@hotmail.com

Le 16 octobre à 20 h
« L'art de se rendre malheureux
soi-même » conférence animée par
Jean-Michel Longneaux, philosophe,
professeur à l'université de Namur
Renseignements : 0496/ 80 06 25
P.A.F. 4 €

Le 12 novembre à 19 h 30
« Le Chamanisme » conférence pré-
sentée par Laurent Lesage, spécialiste
de l'étude comparée des religions et
anthropologie culturelle
Renseignements : 0496/ 80 06 25
P.A.F. 4 €

COUPS DE COEUR

ANTENNE DE BEAURAING

Excursion en covoiturage le 14 août 2014

La journée débute par la visite d'une société coopérative à finalité sociale, dont la finalité sociale est la relocalisation de l'économie, la création d'activité en milieu rural et l'activité participative. Les associés ne recherchent donc qu'un bénéfice patrimonial limité et les bénéfices engrangés par la société sont réinvestis dans le projet en vue de poursuivre la finalité sociale.

L'objet social de la Brasserie de la Lesse est bien évidemment de brasser et de distribuer de la bière et nous rencontrons là des personnes passionnées par la bière, soucieuses de l'avenir de leur terroir et désabusées par le fonctionnement du système économique dominant et souhaitent, par le biais de cette nouvelle brasserie, participer à la relocalisation de l'économie, la création d'activité en milieu rural et, last but not least, venir compléter la gamme bonnes bières déjà brassées dans notre cher pays.

Pour dîner, à l'ACRF on mange région et saison ! Le groupe choisit donc un dîner aux saveurs locales : une assiette ardennaise ou une truite meunière. Pour la seconde visite, c'est le centre



d'interprétation de la rivière Riveo à Hotton qui a été sélectionné par le groupe. Nous découvrons, dans une ancienne demeure du 18e siècle, une exposition didactique sur l'écrevisse, une visite des aquariums et du bras de rivière reconstitué. Les jardins, quant

à eux nous offrent, un vrai plaisir pour les sens mais aussi un voyage dans le temps et l'espace. Depuis le jardin monastique jusqu'au jardin contemporain en passant par les jardins renaissance, mauresque, ou encore labyrinthe... on se laisse séduire, on y déambule et on profite tout simplement d'un agréable moment.

Bref, une superbe journée alliant nature et culture, gastronomie et rencontres chaleureuses. Une excursion qui a séduit les participants, non seulement par ses admirables visites, mais aussi par ses délicieux produits de terroir et la convivialité des rencontres.

Le goût des autres

Ce 13 juillet, à Porcheresse en Ardenne et dans le cadre du Marché Fermier de la Fête du Sabot, nous avons organisé un café papotes, un café savoir-faire, un café visites, un café créatif, ... des cafés solidaires autour de la jatte et du thermo. Ça fait tellement de bien de se rencontrer pour construire ensemble une relation qui ouvre nos horizons. Nous avons tous eu « le goût des autres » ! partagé nos talents, échangé des sourires et des éclats de rire ... nous avons ré-enchanté le monde !

Excursion du secteur Ohey - Gesves



En ce jeudi de juin, nous partons à la découverte de Spa. Car rempli, ambiance chaleureuse et conviviale grâce à Gisèle, notre animatrice. Et nous voici déjà arrivés au Musée de la lessive, notre première visite. Notre guide nous fait découvrir l'évolution du blanchissage du linge de l'antiquité à nos jours. Que de souvenirs et anecdotes racontés ! Le temps passe beaucoup trop vite, l'exposition nous captive et c'est à regret que nous rejoignons le car. Celui-ci nous emmène au centre de Spa, à l'Office du Tourisme, où nous pouvons admirer le Livre d'Or, peinture représentant les têtes couronnées et les personnages illustres de la noblesse, du clergé et de la bourgeoisie, passés par Spa au fil des siècles, tout en sirotant un apéritif, la Rosée de Spa. C'est une boisson fermentée de 8,5° à base de pomme, de jus et distillat de myrtilles et de fleurs sauvages, très agréable à déguster. Au même endroit, sont également exposées « Les Jolités de Spa », objets en bois (boîtes, plumiers, coupe-papier, bijoux...) finement décorés et vernis à la main. Chaque objet est unique. Midi arrive, un délicieux dîner nous attend au restaurant de la source de Géronstère, pâté aux myrtilles et boulets à la Bobeline, la bière locale. Après-midi, tour des fontaines en car et visite du Pouhon (source) de Pierre le Grand avec dégustation de l'eau de la source. Ensuite notre guide nous emmène pour une visite du centre-ville où nos pas nous portent vers le Parc de 7 heures, les Thermes et la Place de l'Hôtel de Ville. Cette belle journée s'est terminée par

un café et un morceau de tarte servis à la Source de Géronstère.

Après une petite promenade dans le bois jouxtant le restaurant, nous reprenons le chemin du retour, les yeux remplis de beaux souvenirs, en disant : au revoir Spa, nous reviendrons !

Excursion dans le Pays des Hautes-Fagnes

Mardi 19 août 2014, départ pour les Hautes-Fagnes. Musique et bonne humeur sont au rendez-vous, seul le soleil manque, 14° brrrr... il fait froid ! « Bonjour pays de connaissances » dit Francine et Monsieur Godfroid nous emmène au barrage de la Gileppe. Inauguré en 1878 en présence du Roi Léopold II, il retient derrière son mur 26 400 000 m³ d'eau qui seront rendus à Electrabel !

Nous poursuivons notre route en direction du Signal de Bottrange où madame de Backer, notre guide, nous rejoint. De la butte Baltia, un monticule de terre qui porte le nom du Baron, Gouverneur des Cantons de l'Est à l'époque, et élevée artificiellement à 694 m d'altitude, nous découvrons le paysage. Nos reporters photographes saisissent les vues extraordinaires depuis ce point culminant du massif ardennais et de la Belgique !

Dans la vallée de la Warche, nous visi-

tons ensuite le barrage de Robertville qui depuis 1928 alimente Malmedy en eau potable ainsi que la centrale électrique de Bercée.

Nous dînons sur la terrasse du Restaurant du Lac et en route pour Bütgenbach. Au jardin Herba Sana, nous entrons dans la magie des plantes médicinales et laissons la nature nous prendre par le cœur et par la main... un film, une visite de l'entreprise et dans les jardins nous partons à la découverte de la flore typique et fabuleuse des Hautes Fagnes

En passant par Baugez, on se remémore le massacre du 17 décembre 1944 de prisonniers de guerre américains, avant de rejoindre Malmédy.

Nous y apprenons qu'en 1925, le baron publie un décret qui confirme la décision de construire trois barrages sur la Warche : Bütgenbach, Robertville, et, en aval, Malmedy, qui ne sera jamais construit.

La journée, bien remplie, se termine, nous offrant l'occasion de parler de ces différents sujets géographiques, scientifiques et historiques en retournant vers Havelange.

Merci à toutes et tous pour cette journée magnifique !

Propos recueillis par Régine



PENSEES

Un petit geste de bonté peut nous mener loin

Par un après-midi pluvieux, je quittai l'autoroute à péage et me dirigeai vers le poste en fouillant dans mon sac à main. La femme m'adressa un sourire et m'annonça : « La voiture avant vous a payé votre péage. » Je lui répondis que je voyageais seule et lui tendis ma monnaie. Elle insista : « Je sais, l'homme m'a demandé de dire à la prochaine personne qui se présenterait à mon poste de passer une bonne journée. » Ce petit geste de bonté eut l'effet escompté. Une personne que je ne connaissais jamais m'avait profondément émue. Je me mis à réfléchir à ce que je pourrais faire de mon côté pour égayer la journée d'une autre personne. Je téléphonai à ma meilleure amie et lui racontai l'histoire de ma petite aventure. Elle me répondit qu'elle n'y avait jamais pensé, mais que c'était une excellente idée. Comme elle fréquentait l'université du Kentucky, elle décida de payer chaque jour le péage derrière elle avant de quitter l'autoroute à péage. J'éclatai de rire, car je doutais de sa sincérité. Tu crois que je plaisante, dit-elle, mais comme tu l'as dit toi-même, ce n'est

que cinquante cents. » En raccrochant, je me demandai si l'homme qui avait payé mon péage avait pu prévoir que sa gentillesse aurait des répercussions jusque dans le Kentucky ; J'eus moi aussi l'occasion de poser un geste de bonté au supermarché. Un jour que mon panier débordait de victuailles pour ma camarade de chambre et pour moi. La femme derrière moi avait un petit garçon très agité et moins d'articles que moi dans son panier. Je me retournai vers elles et dis ; « Pourquoi ne passeriez-vous pas devant moi. » la femme me regarda comme si j'étais une sorte d'extraterrestre, mais me répondit : « merci beaucoup. Ce n'est pas tous les jours qu'on rencontre des personnes aussi aimables que vous par ici. Nous sommes originaires de la Virginie et nous songeons déjà à repartir, car nous nous demandons si c'est un environnement adéquat pour élever nos trois enfants. » Puis elle m'expliqua qu'elle était sur le point d'abandonner et de retourner chez elle ; malgré tous les inconvénients financiers que cela pouvait représenter

pour sa famille. Elle ajouta : « je me suis promis que nous retournerions en Virginie si je ne recevais pas un signe avant la fin de la journée. Vous êtes mon signe. »

Elle me remercia et quitta le magasin, sourire aux lèvres. J'étais sidérée de voir qu'un si petit geste pouvait avoir un impact aussi important sur la vie de toute une famille. Tandis que la caissière calculait ce que je lui devais, elle me dit : « Le savez-vous, jeune-fille ? Vous avez égayer ma journée ! » Je quittai le supermarché en souriant, me demandant combien de personnes mon geste de bonté allait ainsi toucher.

**Dr Wayne W. Dyer,
Le pouvoir de l'intention**

Vous appréciez votre revue Informelles ? Vous avez un peu de temps chaque trimestre et vous savez utiliser un traitement de texte et le mail. Venez renouveler notre équipe d'édition!

Plus d'infos :

Joëlle Stuerbaut - 061/58 89 22 - joellestuerbaut@acrf.be

Véronique Delgleize - veroniquedelgleize@hotmail.com

Siège social :

ACRF

Ardenne-Condroz-Famenne,
Femmes en milieu rural

16, rue de la Croisette
5575 GEDINNE
061/58 88 79

Compte : BE52 0003 2545 5309



Présidente :

Véronique Delgleize
veroniquedelgleize@hotmail.com
061 / 58 88 79

Notre animatrice
Beauraing - Ciney - Dinant :

Joëlle Stuerbaut - 061/58 89 22
joellestuerbaut@acrf.be