

# Inform'Elles

Région Ardenne-Condroz-Famenne - N° 24 - Décembre 2012 - Trimestriel

Belgique - Belgique

5575 Gedinne

PP. 7 1472

Bureau de dépôt

5575 Gedinne



N° d'agrément : P705064



Editeur responsable : Véronique Delgleize - ACRF - Route de Marche, 9 - Rendeux - Tel. : 084/45 72 62

## EDITO

La vie ne va pas toujours comme on pense ...  
Le mot « précarité » remplace aujourd'hui le mot  
« pauvreté » ; mais ne cache-t-il pas une même  
réalité ?

« La Une » de la T.V. programmait : Les enfants  
sont-ils aussi victimes de la crise ? En Belgique, un  
enfant sur cinq : pauvre. »  
Plusieurs, parmi vous m'ont dit avoir été touchés  
par ce reportage. Le plus souvent, c'est à l'école  
qu'ils prennent conscience du manque de moyens  
financiers de leurs parents.  
Cette précarité n'engendre-t-elle pas des atteintes  
aux droits des enfants proclamés et signés par la  
Belgique ?

N'a-t-elle pas à voir avec la démocratie ?

Une nouvelle classe sociale est en devenir où se  
forme la conscience d'une vulnérabilité partagée.  
En cette veille des fêtes, il nous est difficile de ne  
pas faire le lien avec l'esprit de Noël.

Cette vulnérabilité, cette fragilité partagée ne  
pourrait-elle pas être un nouveau chemin pour  
l'ACRF et pour chacun et chacune d'entre nous ?  
« Dieu est encore le Pauvre qui va sans bruit dans  
l'herbe du monde » (Sullivan).

Bonne fête de Noël à vous, à vos familles et déjà  
une heureuse année 2013.

Véronique.



## LE COMMUNAUTAIRE

La journée des reines, les journées Vie et Foi et  
la journée des Femmes

## DANS NOTRE REGION

Un petit mot...

## PROJETS DES ANTENNES

Soirées « herboristerie », une belle histoire à  
raconter...

## COUPS DE CŒUR

Des religieux, pas coincés... Une démarche  
citoyenne, solidarité...

## HUMOUR

## PENSEE

Prends le temps ...

## PART DE VIE DE FEMME

Maggy Burankitse

## DIVERS

100 ans d'alimentation...



Marie-José,

Nous te disons merci et au  
revoir au nom de toutes  
les femmes qui participent  
à l'ACRF, mouvement  
de femmes auquel tu as  
adhéré pendant plus de  
20 ans.

Merci d'avoir partagé tant  
de si bons moments, de si  
bons souvenirs avec nous.

Merci d'avoir été notre  
amie de si nombreuses  
façons.

## LE COMMUNAUTAIRE

### ASSESE

Journée des reines : 17 janvier 2013  
Journées Vie et Foi les 18 et 19 février 2013

Comment raconter une histoire de gens heureux ou une heureuse histoire des gens? avec Frédéric Antoine

Journée mondiale de la Femme 7 mars  
avec l'équipe thématique femmes  
CRE'ACTRICES



### DANS NOTRE REGION

Un petit mot de la trésorière

Chères amies des groupes de notre région,

Pour organiser des activités, dans votre groupe, dans votre antenne ou au niveau de la région Ardenne-Condroz-Famenne, il est nécessaire d'avoir un minimum d'argent. Chaque année, pour soutenir votre groupe ou votre projet, nous vous proposons un subside. Libre à vous

de l'accepter ou de le laisser pour le fonctionnement de notre région.

Nous vous offrons la revue « Inform'Elles » (4 numéros par an), le site internet [www.acrf-acf.be](http://www.acrf-acf.be) et le soutien des animatrices Faby et Joëlle, dans la mesure de leurs possibilités.

Nous vous remercions pour la récolte des abonnements à Plein Soleil, soit 850 abonnements dans notre région.

Chaque année, l'équipe régionale vé-

rifie l'équilibre des comptes et boucle le budget de l'année suivante. Notre situation, grâce à la solidarité entre les groupes et les antennes, est saine.

Merci à chacune,  
merci à chaque groupe.

A votre service, Marie-José Meessen et l'équipe régionale : Joëlle S., Faby H., Véronique D., Malou D., Chantal D., Josiane D., Marie-Thérèse T., Norbert L., Simone G. Annie Th, Béatrice P.

### PROJETS DES ANTENNES

#### ANTENNE DE BEAURAING

##### NAFRAITURE

Les soirées « herboristerie »  
les vendredis de 19 h à 21 h

Ces plantes que l'on appelle parfois « mauvaises herbes » et qui peuvent être bénéfiques pour notre santé !

14 décembre : Plantes reminéralisantes : ortie, prêle, bouleau, cassis .....

11 janvier 2013 : Plantes fortifiantes : avoine, absinthe, armoise, aubépine ...

1er février : Plantes dépuratives : chélidoine, cardon marie et béni, chicorée, pissenlit ...

15 février : Plantes relaxantes : passiflore, mélisse, camomille, millepertuis, arnica...

1er mars : Plantes pour l'immunité : thym, serpolet, hysope, sauge, échinacea...

15 mars : Cure de printemps : chélidoine, absinthe, aubépine...

5 avril : Plantes pour les reins et les

intestins : origan, gentiane, citron, verge d'or, herbe à robert...

Covoiturage organisé.

##### Inscription et renseignements :

V. Dubois 061 / 58 88 79  
[veroniquedelgleize@hotmail.com](mailto:veroniquedelgleize@hotmail.com)  
J.Stuerebaut 061/ 58 89 22  
[joellestuerebaut@acrf.be](mailto:joellestuerebaut@acrf.be)

##### HAUT-FAYS

« ateliers mémoire des lieux »

Un partenariat ACRF et EPN de la Haute-Lesse

« Nos villages ont tous une belle histoire à raconter... »

- pour exprimer la mémoire de divers lieux de l'entité sous la forme d'un blog ou d'un site.

- pour évoquer ces lieux qui, à un moment ou un autre, pour une raison ou une autre, ont eu une certaine importance.

- travailler avec l'outil informa-

tique (avec formation pour les non initiés) :

- donner libre cours à l'expression : écrite, orale, interviews, témoignages...

- restituer les moments de vie de ces lieux avec toute la potentialité des supports multimédias : textes, son, images, vidéo...

Habiter l'espace rural c'est aussi permettre à chacun de raviver la mémoire des lieux...

##### Infos :

Joëlle Stuerebaut 061/ 58 89 22  
(EPN : Espace Public Numérique)

##### GEDINNE

Femmes Cré'Actrices  
Un autre regard sur la gestion des rôles et des tâches

Journée de réflexion

21 mars de 9h 30 à 16 h - La Tannerie

#### ANTENNE DE GOUVY - HOUFFALIZE - VIELSAM



## HOUFFALIZE

### GROUPE ECOUTE

- Mercredi 9 janvier 2013 à 19 h 30:  
Auberge espagnole

Information sur la psychologie positive par Maryvonne et Denise.

- Mercredi 6 février à 19 h 30:  
Partage et impressions :  
Nos motivations et attentes.

- Jeudi 14 mars à 20 h : Conférence  
grand public animée par L. Henry

Témoignage d'Expérience de Mort  
Imminente et voyageuse de l'astral

Pour cette soirée, des renseignements  
complémentaires vous seront com-  
muniés ultérieurement.

Lieu : local du Patro du  
Centre sportif et culturel

Infos : Malou Delvaux :  
0496/ 80 06 25

## COUPS DE COEUR

### ANTENNE DE BEAURAING

#### BEAURAING

Journée de relance du 25 octobre

Nous étions plus de 40 à nous  
retrouver à La Calestienne pour une  
journée de formation bien meublée.  
Véronique accueille et présente nos  
intervenants : Thierry Monin, secré-  
taire fédéral aux Equipes Populaires,  
et Anne Bughin, que je ne dois plus  
vous présenter.

Thierry nous retrace le paysage poli-  
tique de notre commune. Il n'hésite  
pas à annoncer que « la démocratie  
communale, c'est notre affaire à tous,  
hommes et femmes ». Il nous invite  
à devenir des citoyennes informées,  
critiques et actives.

Dans son témoignage de six années  
d'expérience en tant qu'échevine,  
Anne rejoint pour de nombreux  
points les informations de Thierry.  
Mais elle humanise cette structure  
communale et ses rouages, qui nous  
paraissent à certains moments tel-  
lement lointains. Elle nous explique  
que la commune est sans aucun  
doute le niveau de pouvoir le plus  
adéquat pour rapprocher les citoyens  
de ceux qui les représentent et per-  
mettre de créer une nouvelle culture  
politique. Aujourd'hui, insiste-t-elle,  
des lieux de participation existent, il  
est essentiel de les développer et de  
les multiplier.

Ensuite, un peu de détente ... Quel  
citoyen(ne) êtes-vous ? Un petit test  
que chacune aborde cependant très  
sérieusement.

Après le déjeuner, les ateliers propo-  
sés ont retenu toute l'attention des  
femmes.

La journée se termine autour d'un

goûter « maison, saison, raison »  
accompagné d'un succulent petit  
Muscat.

#### LOUETTE-St-DENIS

Une rencontre avec des jeunes reli-  
gieux « pas coincés pour un sou »  
Ce mardi 30 octobre, le groupe ren-  
contre la Fraternité de Tibériade.  
En toute simplicité, Sœur Catherine,  
une ancienne élève de Marie-Josée,  
nous reçoit dans la première chapelle  
de Tibériade à Lavaux-Sainte-Anne.  
Elle nous raconte... « Nos journées  
sont rythmées par la prière, l'accueil  
et le travail manuel. Nous prenons de  
manière régulière notre envol auprès  
des jeunes et des familles pour évan-  
géliser le plus directement possible et  
en tout lieu ».

Le groupe rejoint ensuite toute la fra-  
ternité dans la grande chapelle pour  
l'office de 12 h, auquel nous partici-  
pons avec joie.

Entre apostolat (rencontres im-  
promptues en stop, conférences  
dans les écoles, organisation d'un  
pèlerinage pour les enfants), travaux  
manuels et prière (en commun ou  
dans des temps de solitude, en ermi-  
tage), les frères et sœurs de Tibériade  
mènent une aventure spirituelle, une  
vie monastique placée sous le signe  
de l'humilité et de l'harmonie

#### PONDROME

Amicale de Noël

Ce 2 décembre, l'ACRF de Pondrôme  
recevait ses amis et connaissances.

Nous étions une septantaine à  
répondre à leur invitation. L'équipe  
a mis les petits plats dans les grands  
pour bien nous recevoir.

Au programme : la nourriture

spirituelle (chants, homélie, inten-  
tions) préparée avec soin et dans  
la droite ligne de nos engagements  
acrf, ensuite, la nourriture terrestre.  
Celle-ci fut généreuse et conviviale à  
l'image du groupe local (choucroute  
au menu). L'après-midi : tombola,  
marché de Noël, projection de dias  
(les oiseaux de nos régions et leurs  
chants) nous permirent de digérer en  
toute quiétude ...

Je vous livre un petit message de leur  
part extrait de leur homélie :

« Dans la première lecture, une  
phrase nous interpelle : le prophète  
est inquiet devant un monde qui  
semble aller à sa perte ... (avant Jésus  
Christ !). Cette angoisse pourrait  
très bien être comparée à celle que  
nous ressentons aujourd'hui ... :  
Catastrophes naturelles, catastrophes  
économiques, ... l'avenir s'annonce  
de plus en plus sombre, de quoi nous  
démoraliser. Une page de l'évangile  
nous revient à l'esprit alors que nous  
restons perplexes devant cette des-  
cription pessimiste : « La tempête  
apaisée ». Ne sommes-nous nous  
aussi comme les apôtres, vite affolés  
nous nous laissons aller à la désespé-  
rance et même au désespoir ... .  
En ce temps de l'Avent qui nous  
prépare à la venue de Jésus reprenons  
confiance et espoir.

Au diable soient les chiffres, réappre-  
nons à vivre simplement, sans gas-  
pillage, en prenant plaisir aux petites  
joies de la vie quotidienne en étant  
solidaires vis-à-vis des plus faibles.  
Prenons du temps pour parler à Jésus,  
lui nous guidera vers des chemins  
plus lumineux, ça c'est sûr ! »

Véronique.

### ANTENNE DE CINEY

## HAVELANGE

Une démarche citoyenne des groupes de l'entité

Nous avons profité des élections communales d'octobre pour «relancer» une démarche citoyenne. Déjà, en mai dernier, le groupe «Santé et Bien-être» a organisé, à l'initiative du Centre culturel de l'arrondissement de Dinant, une réflexion sur le bien-être. Il ressortait de nos réunions différents constats et souhaits. Nous avons relevé, par exemple, dans notre entité le manque de logements adaptés pour personnes âgées.

En juin, avec Joëlle, notre animatrice, des représentantes de chaque groupe de l'entité se sont rencontrées et ont décidé d'adresser leurs interpellations aux trois listes se présentant au scrutin communal. Le groupe «Santé et Bien-être» a coordonné la démarche et a proposé à chaque liste une rencontre avec quelques candidats (tes). Notre lettre a suscité l'intérêt de plusieurs candidats (tes), des éléments de celle-ci ont été repris dans certains programmes électoraux ... des infos nous ont été données en réponse à nos questions ... Nous avons été écoutées. Nous avons fait la connaissance des candidats.

En résumé, nous avons vécu une aventure intéressante. Ces semaines autour des élections ont été l'occasion de poser un nouveau regard sur notre commune, de découvrir la politique communale au quotidien, de nous informer sur divers projets en cours et à venir ... Cela donne l'envie à quelques-unes de s'impliquer davantage pour une meilleure qualité de vie des habitants de notre commune et en particulier pour les femmes que nous représentons.

Les résultats des élections dans notre entité ont été commentés de différentes manières ... Comment comprendre que la liste (V.r.a.i.), ancienne majorité et qui a obtenu le maximum

de suffrages (8 conseillers élus sur 17) se retrouve dans la minorité du futur Conseil communal? En effet, les deux autres listes (Autrement ensemble et Ecolo) se sont coalisées (6+3 conseillers) et formeront la nouvelle majorité pour les six ans à venir.

Grâce à ces contacts, nous avons rencontré la nouvelle bourgmestre et plusieurs nouveaux échevins. La mise en place d'une commission consultative des aînés se retrouvait dans le programme de chaque liste. Comment sera-t-elle mise en place? Nous nous sentons concernées et espérons participer à ce projet.

Plus de propreté dans notre commune, c'est un souhait que nous avons émis ... A nous d'être vigilantes ! Quelques-unes se sont décidées à assister de temps en temps aux séances du conseil communal pour rester informées ...

Nous pensons que cette démarche n'a été possible, malgré des divergences et des affinités politiques différentes entre nous, que parce qu'elle s'est déroulée dans le respect des opinions de chacune et avec le souci d'agir pour le mieux-être des habitants (tes).

Et notre aventure citoyenne continue ... Raymonde, Marie-José et les copines

## OHEY-JALLET-

### GOESNES-PERWEZ

Une conférence sur la santé

Ce jeudi 15 novembre, nous étions plus de 30 réuni(e)s, au foyer rural à Ohey pour écouter Nicole Louis nous parler de la « Fatigue ». Un tour de table nous fit découvrir que le sujet était bien plus vaste qu'il n'y paraît. Et oui, nous pouvons être fatiguées par de multiples causes : fatigue physique due à un travail trop intense, au surmenage, au stress au travail, à un manque de fer, à une infection, au changement des saisons ou d'heures,

aux troubles du sommeil, à un mauvais état de santé ou encore un choc émotionnel. Les causes ne manquent pas, mais à nous d'écouter ce signal d'alarme, et d'identifier le danger pour pouvoir y remédier.

Avant tout, nous dit Nicole Louis, apprenons à nous décomplexer : nous n'avons pas toutes besoin du même nombre d'heures de sommeil. Cela peut varier de 5 à 9 heures suivant les personnes, leur âge aussi. Certaines travaillent mieux le matin tôt, d'autres en fin de journée.

Nicole Louis nous donne aussi de petits conseils : prendre nos médicaments à certaines heures, mettre des aliments antifatigues au menu comme l'abricot, la banane, le cresson, la carotte, les lentilles, l'ail, le miel, une vingtaine d'aliments riches en vitamines, minéraux et oligo-éléments.

Surtout ne culpabilisons pas : si nous sommes responsables de notre fatigue, nous n'en sommes pas coupables : mieux tenir compte de ses rythmes biologiques et du rythme des saisons, écouter son horloge interne. La petite sieste, ce remède miracle, les petites pauses, une bonne respiration, de l'exercice physique et enfin savoir se faire plaisir voilà les recettes prodiguées. Pour terminer cette agréable soirée, chacune exprime ce qui lui fait plaisir : la balade en forêt, quelques heures de shopping, faire de la pâtisserie, manger une bonne glace, s'offrir une balnéo ou encore savourer un bouquin au coin du feu. Nous recevons quelques feuilles pour compléter notre information en prenant une petite collation. La fois prochaine nous espérons retrouver Nicole Louis pour nous parler cette fois du sommeil car une mauvaise qualité de sommeil engendre ... « la Fatigue » !

Béatrice.

## ANTENNE DE DINANT

### BIOUL

dîner de la rentrée - 23 octobre

Nous avons précédemment beaucoup parlé et traité de l'alimentation. Nous avons encore toutes en

mémoire la journée du 25 mars dernier, qui nous retraçait « 100 ans d'alimentation dans nos campagnes ».

Cette année, dans un tout autre registre, nous aborderons la démo-

cratie. Redécouvrir les limites, les intérêts et les enjeux du système démocratique dans son contexte actuel ; une démocratie risquée et fragile et surtout jamais acquise ... reconnaissons-le ! Quel y est notre

rôle de citoyen, de citoyenne ?  
Nous vous proposerons de nombreuses occasions de nous y intéresser.

Sachez cependant que notre participation citoyenne ne se limite pas à voter ...

Chaque fois que nous nous informons ou participons à une manifes-

tation publique, chaque fois que nous agissons pour le bien de la société, nous nous impliquons politiquement. N'est-ce pas déjà là un des rôles des femmes qui a toute son importance, au sein de notre mouvement :

« Le désir de travailler au mieux vivre ensemble dans un milieu rural toujours en mutation » ?

Nous vous proposons d'y remédier immédiatement en vous inscrivant à nos « petits déjeuners OXFAM » le 18 novembre prochain !

Mot d'accueil proposé par Annie



## ANTENNE DE GOUVY - HOUFFALIZE - VIELSAM

### JOURNÉE DE RELANCE

26 novembre

Vos avis ...

.Après une première aux journées d'étude, qui se sont très bien déroulées, c'était très intéressant de pouvoir avoir un résumé plus en rapport avec notre groupe associatif...

....Après des journées d'étude fort denses, nous avons eu des résumés

bien étoffés et super clairs des différents exposés...

....Journée fort intéressante pour celles qui n'ont pas assisté aux JE .La démocratie, socle de notre société trop peu connue dans ses fonctionnements et sa complexité! Merci à Joëlle pour son résumé particulièrement clair et compréhensif pour le « tout un chacun » que nous sommes ....

....Excellent résumé des journées d'étude, très clair et accessible ...

...Cette journée, m'a aidée à mieux entrer dans la campagne d'année, et comprendre ce qu'est la démocratie participative ...

Merci à Joëlle, et aux animatrices...

## ANTENNE DE MARCHÉ

### LE MAILLON

Nous arrivons fin 2012 ! Voici venu le moment de vous donner les nouvelles de notre association et le travail accompli cette année.

33 aides ont pu être faites à des personnes de Rendeux, de Hotton, d'Arlon, d'Aye, de Durbuy de Ronchampay ... ainsi que 10 associations regroupant adultes et enfants. Ceux-ci ont pu obtenir vêtements, chaussures, vaisselle, jouets....

Cette année, nous sommes venues également en aide à 4 familles de la région qui ont tout perdu dans l'incendie de leur maison. Nous avons pu leur apporter vêtements, draps de lit, vaisselle, articles de puériculture, articles ménagers...

Notre intervention a doublé par rapport à la première année, la crise se fait sentir de plus en plus et les dons sont toujours les bienvenus.

Malheureusement, nous recevons régulièrement des vêtements sales, abîmés dont nous pouvons rien faire. Nous demandons aux personnes de

déposer elles-mêmes ces vêtements au parc à containers afin de nous éviter un surplus de travail qui nous occasionne du retard dans notre organisation.

Nous tenons, par contre, à remercier vivement toutes les personnes qui nous apportent fidèlement des vêtements de bonne qualité qui sont redistribués de manière judicieuse à toutes les personnes en détresse que ce soit passager ou malheureusement régulier ainsi qu'à de très nombreuses associations.

Au nom de toutes ces personnes et des associations, nous vous remercions encore pour l'aide précieuse et généreuse que vous leur avez apportée et que vous apporterez encore à l'avenir.

Cette année, nous faisons un petit clin d'œil à nos amis les animaux.

Refuge pour chiens errants ou trouvés, en collaboration avec la Police. Abandons et inspections.

Adoptions et suivi.

Nous avons pu leur porter vieux coussins, plaids, vieilles couvertures, un peu abîmés, qui cependant leur seront d'une grande douceur et de chaleur à l'entrée de l'hiver 2013.

Nous en profitons pour vous sensibiliser à cette association où les personnes se dévouent sans compter. Nous vous signalons également que vous pouvez, à l'occasion, rendre service en allant de temps en temps promener l'un ou l'autre chien qui attendent qu'on vienne leur donner un peu d'amour et pourquoi pas leur permettre d'avoir une place douillette dans votre maison ?

[secretariat-refuge@skynet.be](mailto:secretariat-refuge@skynet.be)

Quelques mots également pour vous signaler que nous continuons la récolte des radiographies médicales qui sont remises à l'Association TERRE. Ces radiographies sont également revendues pour être recyclées afin de récolter les fils d'argent qui s'y trouvent.

Avec le bénéfice de cette vente, Autre Terre s'investit dans l'aide économique dans différents pays d'Afrique,

le Brésil ainsi que le Pérou.

« La Solidarité est un sentiment qui pousse les hommes à s'accorder une aide mutuelle quelle qu'elle soit. »

L'équipe du Maillon

## RENDEUX

Cela fait 3 ans que se déroule le jeudi la séance de Biodanza, à Bardonwez.

Voici les impressions de quelques participants ...

## BIODANZA

Oui, encore, encore, et encore

Eric et Patricia

Super, magique, que du bonheur

... Claude

Incontournable, à maintenir ...

Jean-René

## HUMOUR

Un P.D.G. d'une grande entreprise a réuni une assemblée des actionnaires : « Mes chers amis, leur annonce -t-il, je vais avoir le plaisir de vous

présenter un bilan positif, pour peu que notre administrateur ait eu de la chance à Longchamp où il a risqué le tout pour le tout, sur crème d'Oseille

dans la troisième »

## PENSEE

### Prends le temps

Prends le temps d'être aimable,  
C'est le chemin du bonheur

Prends le temps de rire,  
C'est la musique du cœur

Prends le temps de lire,  
C'est une fontaine de sagesse

Prends le temps de réfléchir,  
C'est une source de connaissance de soi.

Prends le temps d'être à l'écoute,  
C'est ton meilleur conseiller

Prends le temps d'être gai,  
C'est le secret d'une éternelle jeunesse.

Prends le temps de donner,  
Les jours sont trop courts pour être égoïste.

Prends le temps de pardonner,  
C'est la richesse d'un grand cœur

Prends le temps d'aimer et d'être aimé,

C'est le privilège qui vient de Dieu.

## PARTS DE VIE DE FEMME

C'est une vie de femmes un peu différente que je souhaite vous présenter aujourd'hui.

Nous sommes, de la part des médias, abreuvés de catastrophes, guerres et haines fratricides, dures réalités certes mais dans tous ces désastres, nous pouvons regretter que ces mêmes médias parlent très rarement de personnes et d'actes d'abnégation et d'amour du prochain, perles qu'il serait pourtant bon de mettre en exergue.

Je voudrais rappeler ici l'abnégation

et le don de soi d'une Burundaise Maggy Burankitse qui, au cœur des massacres interethniques a sauvé et adopté 7 orphelins hutus et tutsis. Ensuite, elle a ouvert une maison d'accueil pour orphelins. Aujourd'hui, elle anime « La cité des anges », lieu d'accueil, hôpital et centre de formation.

Certes elle a eu de l'aide et a été récompensée de nombreuses distinctions mais pensons au grand courage qu'il lui a fallu à l'époque de ces guerres fratricides. Aujourd'hui

encore, de tout cœur, elle prône la réconciliation et l'amour entre les hommes. Son message actuel est « Je voudrais qu'au milieu des atrocités, les gens comprennent qu'il faut dire non à la haine fratricide oui à la solidarité humaine. Dire non à la mort et oui à la vie. »

Je pense qu'à une échelle plus modeste, bien des femmes œuvrent dans ce sens et restent ignorées.

Marie Vonèche

Siège social :

ACRF

Ardenne-Condroz-Famenne,  
Femmes en milieu rural

9, route de Marche

6987 RENDEUX

084/45 72 62

aubaine.acrf@skynet.be

Compte : BE52 0003 2545 5309

Présidente :

Véronique Delgleize

veronique.delgleize@hotmail.com

061 / 58 88 79

Les animatrices

Beauraing - Ciney - Dinant :

Joëlle Stuerbaut - 061/58 89 22

joellestuerbaut@acrf.be

Gouvy-Houffalize-Vielsalm

Faby Humblet - 084/34 53 10 -  
fabyhumblet@acrf.be

Marche-en-Famenne

Faby Humblet - 084/34 53 10 -  
fabyhumblet@acrf.be



A la demande de toutes celles qui ont eu l'occasion de voir l'expo « 100 ans d'alimentation dans nos campagnes » lors de notre journée de visibilité, voici le troisième et le quatrième panneau de l'exposition



Les repas.

Au rythme de la nature...

« A la cuisine, on suivait les saisons avec ce qu'on avait au jardin ou bien qu'on achetait à l'épicerie ou au marchand ambuliant. On faisait beaucoup de potées (œufs, haricots, lard). Le dimanche c'était du bouillon et une poule avec des « cornes de gatte ». A la ferme on se permettait un « rôti casseroles ». A Noël ou au Nouvel An c'était des galettes cuites à la plate buse et des « chiches ».

Atelier mémoire – Le Richmont – Blouil

« On avait un potager de 22 ares où il y avait des pommes de terre, des « ramonnasses », de l'oselle, des potirons, des haricots à perche, des petits pois, de la rhubarbe, cinq variétés de groseilles et plusieurs sortes de poires... »

Avant la guerre on avait 1 ou 2 vaches comme beaucoup de gens au village. Après on avait quelques brebis et quatre porcs : on en gardait un pour son usage et on vendait les trois autres... Quand on tuait un porc, on proposait au voisinage d'en acheter des morceaux. Ça payait le travail du boucher et ça faisait un peu de rentrée d'argent pour d'autres usages. »

Virginie Boulanger, née en 1920 Blouil

« Après mes 14 ans, c'était moi le jardinier à la ferme. On mettait des pommes de terre, des petits pois, des carottes. On avait aussi des choux, rouges et verts, pour l'hiver. Et comme il y avait de forts hivers, on coupait les choux et on les pendait à la cave pour qu'ils se conservent. »

Roger Degroote né en 1927 à Bioul

« Parfois, certains pechaient en Meuse ou dans les ruisseaux vifs pour les truites. Autrement on achetait le poisson au marchand ambuliant qui passait le jeudi. On trouvait aussi des saurets ou des harengs au vinaigre dans les épiceries. »

Atelier mémoire – Le Richmont – Blouil

Les pommes du verger étaient conservées sur des claies ou dans la paille et on en profitait plusieurs mois.

Les prunes d'Altesse étaient conservées dans du vinaigre. Les Reine Claude devenaient confitures ou servaient pour les tartes.

« Beaucoup de gens faisaient aussi leur sirop de Liège : ici on appelait ça « la michetrolle ». C'était avec des grosses poires grises qu'on tournait pendant des heures et des heures à petit feu. Et ça se conservait pendant des mois dans des pots en grès. Et pendant la guerre, on a même utilisé de la betterave sucrière râpée pour compenser le manque de sucre. »

Atelier mémoire – Le Richmont – Blouil

« Pour conserver on faisait une saumure : on mettait les charcuteries ou les viandes en couches successives avec du gros sel. On mettait ça dans des pots en grès qu'on fermait en mettant un poids sur le couvercle et on stockait à la cave ou dans un autre endroit frais et sec.

On pratiquait aussi le salage, surtout avant '40 mais encore après. »

Atelier mémoire – Le Richmont – Blouil

Le lait



Quand on presse la nature...

« Quand on avait de nouvelles véléées, on allait traire à la campagne. C'était des vaches qui donnaient beaucoup de lait pendant cinq ou six semaines. Alors, on prenait un gorlat qu'on mettait sur ses épaules avec deux seaux qu'on mettait au bout des chaînes. » Flore Valentin – Baugnée – Bioul

« Pendant 31 ans, j'ai fait le tour d'Arhée pour distribuer mon lait du lait de ferme, à la cruche.

Chaque matin, je travaillais 35 vaches et puis j'allais faire ma tournée. Je débitalis 200 litres de lait par jour et je vendais du beurre et des œufs. Les ménagères faisaient bouillir le lait et récupéraient la crème qu'elles utilisaient après dans l'une ou l'autre recette. » Roger Degroote – Bioul

On estime que, avant sa domestication (il y a 7 à 8000 ans), la vache produisait en moyenne 1000 litres de lait par an. Chez nous dans les années 60, cette production avoisinait 4000 litres. Aujourd'hui, la Prim Holstein - race qui s'impose un peu partout dans le monde - peut produire 10 000 litres et plus par année. Et on continue de chercher les moyens d'encore augmenter ces rendements. Bien sûr, les agriculteurs industriels, guidés par l'industrie laitière, ne se contentent pas d'exiger une production énorme : ils font également en sorte que leurs vaches donnent un lait pas riche en matière grasses et en protéines.

Pollution du lait de vache.

Le lait alimentaire serait l'un des produits alimentaires les plus pollués :

- Antibiotiques, hormones, médicaments, issus des traitements appliqués au bétail
- Pesticides, insecticides, engrais, mis sur les pâturages
- Utilisation d'aliments anormaux pour le bétail : carottes d'endives traitées, mais provenant de l'ensilage, poudres alimentaires, cultures fourragères traitées

>>> Le lait cru

Autrefois, le seul disponible. Ce lait n'a subi aucun traitement autre que la réfrigération mécanique immédiate après la traite à la ferme. Il doit être conditionné sur le lieu même de production.

Porté à ébullition avant consommation, il doit être utilisé dans les 48 heures. Ouvert, il ne se conserve pas au-delà de 24 heures à +4°C

>>> Le lait frais pasteurisé

Après la pasteurisation (72°C à 85°C pendant 15 à 20 secondes), le lait (entier, écrémé ou demi-écrémé) conserve toutes les qualités gustatives du lait cru. Il doit être consommé dans les 7 jours qui suivent son conditionnement à 4°C. A l'intérieur de ce délai il faut l'utiliser dans les 2 à 3 jours après ouverture.

>>> Le lait stérilisé

La stérilisation simple est un procédé de longue conservation. Presque entièrement conditionné dans un emballage hermétique, le lait est chauffé à 115°C pendant 15 à 20 minutes puis rapidement refroidi. Il peut être consommé dans un délai de 150 jours, s'il est placé dans un local dont la température n'excède pas 15°C.

>>> Le lait stérilisé UHT

Il s'agit de porter rapidement le lait à la température de 140° à 150°C pendant quelques secondes puis de le conditionner dans une ambiance stérile. Comme les autres laits, le lait UHT peut être entier, demi-écrémé ou écrémé. On le trouve dans le commerce sous le nom « lait stérilisé UHT ». Il peut être conservé à 15°C pendant 90 jours tant que l'emballage n'aura pas été ouvert.

La consommation du lait cru est en constante augmentation

Il y a, dans le combat pour le lait cru, bien plus qu'un simple brin de nostalgie... L'enjeu c'est la qualité ! Qualité de vie, qualité de l'alimentation, qualité de notre agriculture, bien-être de nos cultivateurs et de nos éleveurs : tout est lié ! A des producteurs honteusement sous-payés correspond aujourd'hui un lait de qualité minimale manipulé par les industriels pour commercialiser à vil prix des fromages et des yaourts de piètre extraction qui ne nous font aucun bien.

Nature et progrès