



Mars 2008

Mensuel des
Amis de Bousval

www.lesamisdebousval.be

Editorial

Le printemps est là, l'échange est dans l'air !

*« Le printemps c'est quand la neige fond
Et qu'elle repousse en gazon »*

Paroles d'enfants



Ces dernières années, les hivers ont été doux et nous nous sommes plaints de la prolifération des limaces. Cet hiver-ci a été beaucoup plus...

hivernal. Nous les jardiniers pouvons donc espérer ne pas devoir recourir aux granulés bleus anti-limaces car il faut bien dire que les autres solutions dites "biologiques" ont peu d'effets vu le nombre impressionnant de ces bestioles gluantes.

A l'heure où est écrit cet article, les perce-neige sont en fleurs. Les bourgeons du camélia sont bien gros et ne semblent pas avoir trop souffert, mais attention aux dernières gelées. Le printemps que nous attendons tous nous permettra de nous remettre au travail et de préparer quelques plantes pour notre échange traditionnel.

Quelques idées de plantes qui nous feraient plaisir : corbeille d'or, penstemon, cassissier, les plantes aromatiques et condimentaires, ainsi que les graines, plantes aquatiques, etc.

Un ami jardinier, à qui on demandait pourquoi il continuait à cultiver bien plus de légumes que nécessaires pour ses propres besoins ou ceux de sa famille, répliqua : "C'est parce que j'aime voir pousser les plantes".

"Les Amis de Bousval donnent rendez-vous à ceux qui aiment voir pousser les plantes le **dimanche 29 mars 2009 à 14 h 30**, place de la Gare (devant le hall omnisports en face de l'école communale) à Bousval centre.

Contacts : Madge Tvester (010.61.36.78 ou bousval@swing.be).

Au gré des pages suivantes

Assemblée générale des Amis de Bousval.....	2
Ce qu'ils font près de chez nous.....	2
Genappe, semaine sans pesticides du 20 au 30 mars 2009	2
Concert exceptionnel à Bousval « Les maîtres du classicisme »	3
Semaine des diététiciens 2009.....	3
Activités et manifestations ** Mars **.....	4
Les dictons du mois.....	4

Activités des Amis de Bousval

Circuit de découverte des sentiers de Bousval

Promenade du Tombois

dimanche 22 mars à 14 heures

La promenade du Tombois fait partie des nouveaux circuits qui vous seront proposés par les Amis de Bousval tout au long de l'année. Elle a une longueur de 8,2 km et est décrite sur notre site Internet

http://www.lesamisdebousval.be/chemins-sentiers/07_tombois.php

Vous y trouverez toutes les informations et les détails du parcours (carte de l'itinéraire, indications sur la nature et les difficultés éventuelles du terrain, points de repères visualisés par photos, profil des dénivellations et itinéraire GPS téléchargeable).

Pour les amateurs de plus courtes distances, un itinéraire alternatif plus court (environ 6 km) et plus facile sera également guidé entre les mêmes lieux de départ et d'arrivée.

Comme auparavant, nous espérons que vous viendrez nombreux pour découvrir ce nouveau tracé en notre compagnie.

Lieu de rendez-vous:

à la Place Communale de Bousval, en contre bas de l'église.

Vous pouvez nous rejoindre soit par la ligne 19 du bus TEC (Ottignies-Genappe-Nivelles) jusqu'à l'arrêt "Gare Bousval", soit par le pré-RAVeL Genappe-Court-Saint-Etienne que vous quittez alors à la rue du "Grand Arbre".

Soyez attentifs aux recommandations ci-dessous:

1. Les chiens éduqués et tenus en laisse sont acceptés.
2. Chaque participant à la promenade engage sa responsabilité et assure sa propre sécurité sur l'ensemble du parcours.



Contacts: Marc Philippart Tél. 010 61 16 99
Colette Grégoire-Wibo Tél. 010 61 50 70

Bon à savoir

Les Amis de Bousval vous proposent maintenant des dépliants de ces promenades découvertes.

Plus d'info sur le site

http://www.lesamisdebousval.be/boutique/fiche_prom.php

Assemblée générale des Amis de Bousval

Cette assemblée s'est tenue le samedi 7 février à la salle de Bézipont.

Après le remarquable exposé sur la géologie en générale et celle de Bousval en particulier, par Gérard Defalque, Ir. Géologue, il a été rappelé les activités 2008 qui furent vraiment nombreuses et les propositions pour 2009. Les finances sont saines et nous permettront de réaliser quelques investissements dont la réédition du document sur le château de Bousval et surtout celle du livre « Si Bousval m'était conté » de Georges Deltour, publié en 1956, réédité en 1979 mais épuisé depuis près de 15 ans.

La composition du Conseil d'administration est la suivante :

Balon José, Balzat Noël, Defalque Gérard, Degraux André, Gérin Olivier, Holvoet Maryvonne, Levaque Françoise, Olbrechts Paul (Président), Renders Gisèle, Tveter Madge (Trésorière).

L'année 2008 aura aussi été animée par la qualité du site WEB de notre association grâce à la ténacité et la persévérance de Gérard Dunemann.

Ce qu'ils font près de chez nous**Genappe, semaine sans pesticides du 20 au 30 mars 2009**

En collaboration étroite avec les échevinats de l'agriculture et de l'environnement, la nouvelle cellule du développement durable organise ce **vendredi 27 mars une soirée de conférence-débat sur le thème des pesticides. Espace 2000 à 20 h.**

Les pesticides font l'objet depuis longtemps d'un débat public dans lequel il est difficile d'y voir clair. Que l'on soit pour ou contre, l'usage des pesticides nous concerne tous: ils se retrouvent en partie dans notre assiette, et donc dans notre organisme.

Quel est leur effet sur notre santé ? Sont-ils indispensables ? Peut-on s'en passer, au moins partiellement ? Qu'en pense le monde agricole ? Quel est leur impact sur l'environnement ? Sont-ils responsables de la mort des abeilles ? Pourquoi mes hirondelles meurent-elles chaque année lorsque le champ a été pulvérisé ? Leur usage est-il réellement contrôlable et contrôlé ? En retrouve-t-on dans l'eau potable ? Qui décide ? A quel niveau leur usage est-il validé ? Quel est le rôle du politique ? Le bio peut-il nourrir la planète ? Les pesticides donnent-ils le cancer ? Quel est l'usage des pesticides sur notre territoire communal ?

Pour évoquer ces questions compliquées et conflictuelles, nous vous proposons de nous retrouver et d'en débattre avec des personnalités issues du monde agricole, apicole et politique, des citoyens, des partisans de la culture bio, des médecins, des agronomes, des associations de protection de l'environnement et, peut-être, de l'agro-alimentaire et du pharmaceutique.

En conclusion, nous ouvrons un groupe de dialogue et de réflexion permanente entre usagers de l'espace rural : riverains, agriculteurs, apiculteurs, environnementalistes, consommateurs... Pour inscrire cette démarche à long terme dans la nouvelle politique communale: Genappe, commune verte... et propre ! La soirée est ouverte à tous et l'accès est gratuit.



Yves Amand(amand.yves@scarlet.be)

Concert exceptionnel à Bousval « Les maîtres du classicisme »

« Les maîtres du classicisme » est le thème du prochain événement musical à Bousval.

Pour la première fois à Bousval, nous accueillons un orchestre symphonique en l'église Saint-Barthélemy pour un concert exceptionnel le **28 mars prochain à 20h00**.

L'orchestre Symphonique de Nivelles nous propose le programme suivant :

- ◆ Ouverture d'Idomeneo de W.A. Mozart
- ◆ Concerto n° 3 pour piano et orchestre de Beethoven avec Thomas STASYK en soliste
- ◆ Symphonie n°104 « London » de Haydn

Cet orchestre, fondé en 2001, est dirigé par Benoît Jacquemin. Cet organiste, claveciniste, chef d'orchestre et compositeur, titulaire de nombreux Prix et Diplômes des Conservatoires, est également professeur d'orgue, d'écriture, d'analyse et d'histoire de la musique.

Riche d'une collaboration avec Bozar Music et avec le Théâtre Royal de la Monnaie, Benoît Jacquemin se chargera de nous présenter les différentes œuvres qui seront jouées durant ce concert.

Une réception sera organisée au terme de cette soirée exceptionnelle.

Il vous sera également possible de réserver gratuitement une navette pour vous rendre au concert et vous ramener à votre domicile. Pour cela, il vous suffira de le préciser lors de votre réservation.

Prix des places : gratuit pour les moins de 16 ans, **13€** en prévente à verser au compte « Concert à Bousval » 742-0084450-95, **15€** le jour du concert. Quelques places gratuites seront également disponibles au CPAS de Genappe.



Comme les fois précédentes, les bénéfices de ce concert seront versés au profit d'une œuvre caritative locale.

Réservations : Pierre Gêruset au 0477.81.59.37

ou à pierre@geruzet.be

Semaine des diététiciens 2009

Du 16 au 21 mars 2009, nous, diététiciennes et diététiciens, allons occuper le devant de la scène : nous pourrons faire parler de la profession avec un soutien média : communiqués et dossiers de presse, interven-

tions radio, actions locales, affiches et brochures....

La place des féculents. Mais qu'ont-ils fait pour mériter ça ?

Les féculents, ces mal aimés de nos assiettes, ces parias des régimes et autres cures en tout genre ! Présents dans le monde entier sous des formes variées et locales, les féculents sont à la base du régime alimentaire de l'humanité : le riz, les pâtes, les pommes de terre, le manioc, le pain... **Remettons-les à l'honneur, ils le méritent !** Par leurs propriétés nutritives d'abord, ils représentent **la principale source d'énergie** dont le corps a besoin pour fonctionner de manière optimale. Ils sont aussi sources de vitamines et minéraux essentiels à la santé. Ils ont aussi de grandes qualités culinaires : pensez un bref instant à toutes les variétés de pommes de terre, à toutes les préparations possibles du riz ou des pâtes... Pensez aux nouilles et vous voilà en Chine, maniant des baguettes ; pensez « paella » et vous voilà sous le soleil d'Espagne !

Avec les diététiciens, testez vos connaissances !

Les féculents font grossir - FAUX

Comme pour tout aliment, ce sont la quantité et le mode de préparation qui sont susceptibles de faire prendre du poids ! Le pain ou les céréales, les pommes de terre, le riz ou les pâtes doivent être consommés quotidiennement aux 3 repas principaux. Ils représentent visuellement d'un quart à un tiers de l'assiette.

Pour un adulte en équilibre de poids, comptons :

- 5 à 6 tranches de pain par jour
ou 3/4 de baguette par jour
ou 3 à 4 pistolets, piccolos ou sandwiches
- 200 g riz ou pâtes cuits
ou 250g de pommes de terre cuites

Les préparations de pommes de terre ou de produits de boulangerie plus riches en graisses sont à consommer avec beaucoup de modération, comme par exemple :

- les pommes de terre frites, gratinées ou rissolées, la purée « améliorée » de beurre ou de fromage, ...
- les pâtisseries, les viennoiseries (croissant, pain au chocolat, brioche, couque) : ATTENTION !

La garniture du pain est à surveiller : choco, fromages gras, charcuteries grasses, salades de viande ou de poisson vont influencer la ration calorique

Manger équilibré coûte plus cher - FAUX

Suivre les recommandations alimentaires ne coûte pas nécessairement plus cher. Il s'agit surtout de réorganiser ses achats. Dans notre assiette, une partie importante du budget est habituellement consacrée aux viandes et aux poissons parce que nous en mangeons trop ! Or, une portion de 100g à 125g de viande au repas principal suffit pour un adulte. Quant au poisson, si le conseil est d'en proposer au menu une à deux fois

par semaine, celui-ci peut être sélectionné tant au rayon frais qu'au rayon des surgelés ou même en conserves au naturel, une bonne manière d'en limiter le coût. Le reste de l'assiette est alors consacré aux légumes et aux féculents. S'il est vrai que les produits de base ont suivi la hausse des prix de ces dernières années, ils restent néanmoins des produits indispensables sur le plan nutritionnel : le pain, les pâtes, le riz, la farine... . Rappelons qu'ils représentent notre source d'énergie principale. Pour les légumes, alterner entre légumes de saison, légumes surgelés et en conserve permet de gérer son budget, même le plus serré, tout en permettant la variété et la qualité nutritionnelle.

Manger sainement, privilégier et varier les aliments de bonne qualité signifie que la tentation de grignoter disparaît. Il est donc plus facile d'épargner sur le budget habituellement consacré à des en-cas de faible valeur nutritionnelle tels que les snacks chocolatés, bonbons ou chips qui gardent leur place de petits plaisirs occasionnels !

Le pain, le riz et les pâtes complètes sont plus intéressants pour la santé que leurs équivalents raffinés - VRAI

Les aliments complets présentent plus d'intérêt car ils contiennent plus de nutriments essentiels comme les fibres, les vitamines et les minéraux.

Les fibres sont des substances végétales que le corps ne digère pas, mais elles ont des rôles importants :

- dans l'estomac : elles ralentissent la vidange gastrique, donc on a moins vite faim ;
- dans l'intestin : elles contribuent à une flore intestinale bénéfique et facilitent aussi le transit.

On y retrouve aussi des vitamines du groupe B, essentielles à l'utilisation optimale des nutriments par le corps, et plus de minéraux comme le fer et le magnésium.

Le fer est surtout essentiel à la formation des globules rouges dans le sang. Le magnésium est un minéral multifonctions surtout connu pour préserver l'équilibre nerveux et musculaire.

Pour éviter la fatigue et le stress, mieux vaut ne pas manquer de magnésium.

En choisissant du pain complet, des pâtes complètes ou du riz brun, vous faites donc une fleur à votre santé tout en profitant de leurs saveurs plus prononcées !

Le pain est meilleur que les céréales « petit déjeuner » - VRAI

Comme le pain, les céréales « petit déjeuner » constituent une source d'énergie importante pour le corps, grâce à l'amidon qu'elles contiennent. Certaines variétés complètes sont aussi très riches en fibres et sels minéraux.

Toutefois, par ses qualités nutritionnelles, le pain est à

privilégier par rapport à certaines céréales petit déjeuner ! Il est pauvre en graisses et en sucres. Complet, il apporte plus de fibres et de minéraux. Il présente aussi un intérêt par la variété alimentaire qu'il permet : nous pouvons le garnir ou l'accompagner de multiples manières.

Et les céréales « petit déjeuner » ?

Certaines variétés contenant miel, chocolat, sucre ou fruits secs en quantité importante sont, par contre, trop riches pour une consommation quotidienne. Afin d'assurer un petit déjeuner sain tous les jours, il convient de tenir compte de ces données et d'alterner les produits pour favoriser la diversité.

De quoi est composé un bon petit déjeuner?

de produits riches en amidon : pain ou céréales peu sucrées

d'un produit laitier : lait, yaourt,...

d'un fruit frais ou jus de fruits

et n'oublions pas de nous hydrater par un verre d'eau, du thé ou du café,

UPDLF: uplf@skynet.be union des diététiciens de langue française

CDI: comité des diététiciens indépendants.

Diététicienne: Springal Jeanne-Marie, Bousval.

Activités et manifestations ** Mars **

Dimanche 1 à 15h Cross de Bousval

Départ Salle Omnisports, Tél : 067 77 34 28

Lundi 2 - Dîner de la Balle pelote

Mardi 3 à 20h Réunion des Amis de Bousval

Salle de Begipont (derrière la chapelle de Noirhat)

Vendredi 20 au lundi 23 Dégustation de vin,

Entrepôts Leloup, rue du château, 93

Dimanche 22 Promenade guidée du Tombois

Départ place communale à 14 h 30

Tél 010 61 16 99 ou 010 61 50 70

Samedi 28 Concert Symphonique

20h Eglise de Bousval

info Pierre Géruzet au 0477.81.59.37

Dimanche 29 Echange de plantes

14H30 Place de la gare (voir article ci-avant)

« Les Amis de Bousval » Info 010 61 36 78

Les dictons du mois

* Brouillard en mars, gelée en mai

* Quand mars se déguise en été,
Avril prend ses habits fourrés.