

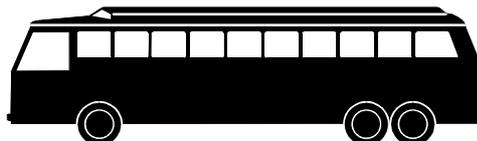
Editeur responsable  
PARMENTIER Adelin  
Route de Bastogne 355  
6700 ARLON  
☎/Fax 063/21.72.06  
parmentierrosiere@pi.be  
Bureau de dépôt : ARLON 1



Belgique - Belgie  
P.P.  
6700 ARLON 1  
11/616

Dans ce numéro :  
La marche du maitrank  
Important page 7  
La pomme de terre

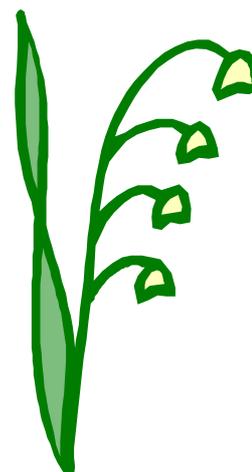
Marche des fleurs  
Car à LEMBEEK  
**J'y vais**



## A PI A L'COPEPTE

*Feuillet d'information de l'Arel's Club Marcheurs  
Affilié à la FFBMP - LUX 012  
Mensuel - n°119 Mai 2002*

*La marche du Maitrank !  
Je participe.*



*N'oubliez ni la fête des mère ni le muguet*

<b><u>Les anniversaires</u></b>		<b><u>Les marches du mois</u></b>	
LABRO Nicole	01	M 01 07h ITZIG	L 5-10-20
MULLER Yvonne	03	S 04 08h BLANKENBERGE	B 6-12-21-42
WIOMONT Christiane	04	D 5 CARLEMBEEK-HALLE	B 6-12-21-30
MARIAVELLE Christian	05	D 05 07h ETTELBRUCK	L 5-10-20
KOHN Cécile	05	D 05 07h MARTELANGE	B 6-12-20
LECLERC Brigitte	05	D 05 08h BLANKENBERGE	B 6-14-24-42
HANIN Julien	07	M 08 14h BATTINCOURT	B 6-12
HILBERT Maria	10	J 09 08h HAMM	L 5-10-20
HALKIN Laure	10	J 09 14h KOCKELSCHEUER	L 10
REMACLE Jacques	10	J 09 08h ERROUVILLE	F 10-20
PUTZ Marie-Laure	12	S 11 08h LASAUVAGE	L 6-11-20
HANIN Louis	13	D 12 07h FOLSCHETTE	L 5-10-20
PARMENTIER Pierre	15	S 18 06h MASBOURG	B 6-12-25-30-50-75
FACH Dominique	16	D 19 07h ARLON	B 5-10-20
DE BRESSING Aline	17	D 19 07h BEAUFORT	L 6-12-22
DAMESTOY Cyril	19	D 19 08h PURE	F 10-20
NITELET Yvon	19	L 20 07h BEAUFORT	L 6-12-22
THIRY Daniel	24	M 22 07h RUMELANGE	L 6-12
NOEL Marie-Claire	25	S 25 07h DIEKIRCH L	12-20-40
CLESSE Anne-Marie	25	D 26 07h DIEKIRCH L	12-20-40
BARNETT Patricia	28	D 26 07h BREUVANNE	B 5-10-20
FRETZ Nicolas	29	D 26 08h BOUZONVILLE	F 10-20
<b>Bon anniversaire</b>			

**Pour se rendre à :**

**ITZIG** : Autoroute direction Luxembourg, puis Metz, sortie Luxembourg sud et ensuite vers Hesperange. A droite au feu vers Itzig. (36 km)

**BLANKENBERGE** : En train

**ETTELBRUCK** : Vers Pallen, puis Ettelbrück. (36 km)

**MARTELANGE** : N4 vers Bastogne. (18 km)

**BATTINCOURT** : suivre Toernich, Udange, Habergy. Après Habergy, première à gauche vers Battincourt. Autre itinéraire : Aubange, Aix sur Cloie, Battincourt. (18km)

**HAMM** : Se diriger vers la gare de Luxembourg et prendre après le pont l'ancienne route vers Trêve. Hamm est à droite dans la côte en quittant la ville.(33 km)

**KOCKELSCHEUER** : Autoroute Luxembourg, Leudelage. A Leudelage Nord, à gauche sur 1,5 km puis à droite (34 km)

**ERROUVILLE** : A Longwy, prendre la direction Thionville. Errouville est à 20 km de Longwy environ, sur la droite de la voie rapide sur la D57 (42 km)

**FOLSCHETTE** : Vers Oberpallen, puis Ell, Redange. Peu avant cette localité, à gauche vers Hostert et Folschette. (± 23 km)

**MASBOURG** : N4 jusque la Barrière de Champlon, puis direction Nassogne et à gauche dans cette localité vers Masbourg. (78 km)

**BEAUFORT** : Suivre Mersch, Larochette, Christnach, Waldbillig, Haller, Beaufort.- 45 km

**PURE** : A Florenville, suivre direction Bouillon. A Chassepierre, prendre à gauche en direction de Messempré (Carignan). A Messempré, à gauche vers Pure. (52 km)

**RUMELANGE** : A Athus, prendre direction Pétange, prendre la voie rapide vers Dudelage et sortie Kayl – Tetange- Rumelange. On peut aussi s'y rendre d'Esch sur Alzette (38 km)

**DIEKIRCH** : Vers Pallen, Ettelbrück puis Diekirch. (40 km)

**BREUVANNE** : Vers Florenville. A la sortie de Tintigny à droite vers Neufchâteau (25 km)

**BOUZONVILLE** : Vers Metz, sortie Yutz, puis vers Bouzonville (82 km)

*Lorsque vous arrivez dans la salle, n'oubliez pas d'aller saluer les marcheurs du club qui s'y trouvent. Cela ne coûte rien et permet à tous de se connaître.*

## Réunion club du 14/04/02

Présents : PARMENTIER A., PASCAL M., MEYER H., KRIER J., DEPIERREUX F., LAVIOLETTE J.J., FOURNY M., KEZER D., BRENY H., DAENEN L., COLLIN L., THIRY M., BASTIN A.M., LICK H., LICK R., PIRET M. Th., LAMBOTTE D., RAPAILLE J., PAQUAY L., AUBRY J., NITELET Y., LABRO N., THEISMANN A., ROSIERE G., MULLER C., PARMENTIER Pa, PARMENTIER Pi., DE BRESSING A., LECOMTE T., EPPE M., FRETZ N., SCHOLTES M., MUSCHANG A., FLOCK J., LEYENS V., DEBOUGNOUX V., LASSENCE F.

Excusés : DELTENRE Cl., MUSCHANG J., TOUSSAINT R., HANIN L.,

**LE PRESIDENT** remercie les membres présents d'être venu à cette réunion, cela montre qu'ils s'intéressent à notre Club et offre un verre de bienvenue au nom du Club. Il remercie tous ceux qui marchent et rappelle que fin du mois il y aura une feuille de marche à remplir et à remettre pour la marche du maitrank. Il y a 218 inscrits, alors faisons un effort.

**DEMISSION** : Le Président a reçu une lettre de démission, comme membre du Comité, de LAVIOLETTE Jean-Jacques, il le remercie pour le travail effectué durant son mandat.

### MARCHE DU MAITRANK 19.05.2002.

Elaboration des circuits : PARMENTIER A.

Fléchage et défléchage circuits : PARMENTIER A., FOURNY M., GREGOIRE A., DAENEN L.,

Fléchage et défléchage ville : FOURNY M., DAENEN L.,

Surveillance des circuits: ROSIERE Th.

Responsables du ravitaillement contrôles: PARMENTIER Pa., LASSENCE F.

Contrôle 5 km: PASCAL M., LAVIOLETTE J.J. (Bonnert)

Contrôle 10 km: COLIN L., GERARD M (Buvette foot Tontelange)

Contrôle 20 km: DE BRESSING A., LECOMTE T.,(Patro Metzert)

Achat marchandises : ROSIERE G.

Confection assiettes froides: ROSIERE G., THIRY M., REMY A., KEZER D., LEROY R. BASTIN A.M., AUBRY J., WALEWIJNS A., MULLER Y.

Confection soupe: le S. 18 mai, à 9.00 hrs, chez Ginette: PIRET M.Th., LAMBOTTE D.,

Vente de soupe: MUSCHANG A.,

Pâtisserie : BODART A., LASSENCE J., PIRET M.Th, Les personnes qui veulent offrir des tartes ou de la pâtisserie sont priées de prendre contact avec Annie au (063/217395).

Achat des petits pains : ROSIERE G

Préparation des petits pains: PAQUAY L., AUBRY J., LEYENS V. MEYER H., LEROY R.

Salle: RAPAILLE J., de GRAEVE A., en roulement avec le bar

Stand Maitrank: famille FELLER

Confection thé: AUBRY J.

Garniture des tables: BRENY H., LABRO N.,

Grill: DEPIERREUX F.,

Comptoir: MEYER H., PARMENTIER Pa., MULLER C, WEISGERBER N;

Tombola: lot à apporter à EPPE M., (063) 221618; + vente en salle : LEYENS' V. et V.

Départs: KRIER J., MUSCHANG J., , VANDERVILT R.,

Autorisations Ville d'Arlon, Eaux et Forêts, Ponts et Chaussées, Patente: KRIER J.

Parking : CRAHAY R. et deux volontaires.

Accueil et imprévus .PARMENTIER Adelin, FLOCK José, PAQUAY Louis

Achat de dernière minute : PARMENTIER Pa. LASSENCE F.

Tarifs et documents divers : PARMENTIER Adelin

Vaisselle : DION Pierre, WALEWIJN Annie, VISSERS Juliette, EVEN Annette. S'il y a des volontaires, chacun ne reste à la vaisselle qu'une heure ce qui est vite passé.

Nettoyage salle : LABRO N. RAPAILLE J. GIORDANENGO E. et volontaires. Tous ceux qui ont un poste dans la salle sont priés de ranger pour faciliter le travail des nettoyeurs.

Caisse centrale : TOUSSAINT R, HALKIN L. HANIN L. – suppléant : MEYER H.

Caisses - préparation : EPPE M. MEYER H

Caisses : ramassage en fin de journée : MEYER H.

Matériel la veille à 17.00 hrs : COLLIN L, DEPIERREUX F, RAPAILLE J. THEISSMASS A. FOURNY M, KRIER J PARMENTIER A.

Tente contrôle Bonnert : montage dimanche matin vers 07.00 hrs

Dimanche 14 mai : Rendez-vous à la salle pour 06.30 hrs pour tous, sauf les volontaires vaisselle (vers 07.30 hrs) et nettoyage salle (vers 15.00 hrs).

Les titulaires d'un contrôle sont priés de venir à l'ISMA la veille pour l'installation du matériel et le repérage de l'endroit du contrôle.

Il est rappelé que tous ceux qui occupent un poste ont droit aux avantages du club, même si ce poste paraît peu important, soit deux boissons courantes et une assiette froide. Les carnets peuvent être pointés avec 20 km et sont à remettre au président avant 17.00 hrs.

## Nouvelles du club

### **Remerciements**

Je remercie l'Arel's club et les marcheurs pour leur gentillesse et leurs visites à la clinique et à la maison. Il m'ont donné la force et le moral pour passer ces deux mois avec le pied cassé.

Je serai bientôt de retour pour reprendre la marche.

Un grand merci au club.

Maria SCHOLTES (épouse FRETZ Nicolas)

### **Blessé**

Guy DELOGNE s'est blessé lors de la marche de Châtillon et devra subir une petite intervention. Tous nos vœux de rétablissement.

### **Mariage**

Deux de nos membres vont convoler en justes noces ce 4 mai. Il s'agit d'Aline DE BRESSING et de Pierre PARMENTIER.

Tous nos vœux de bonheurs aux jeunes mariés et dans quelques années, la relève avec de jeunes marcheurs.

## UN SOURIRE POUR TOI



**Le sourire est contagieux, tu  
l'attrapes comme le rhume,  
Quand quelqu'un m'a souri  
aujourd'hui, j'ai commencé à  
sourire aussi.  
J'ai tourné le coin et quelqu'un a  
vu mon sourire  
Quand il a souri, j'ai réalisé que je  
venais de le lui passer  
J'ai réfléchi à ce sourire et j'ai  
réalisé sa valeur  
Un simple sourire, comme le mien,  
peut faire le tour du monde.  
Alors, si vous avez envie de sourire,  
ne le retenez pas,  
montrez-le;  
Débutons une épidémie, et infectons  
le monde!  
Continuez de faire voyager ce**

**sourire en l'envoyant à un ami.**

**Tout le monde a besoin d'un sourire!!!**

*Communiqué par Sabine ROSIERE*

## LA POMME DE TERRE

Non ! Parmentier n'a pas inventé la pomme de terre.

Au moment de la découverte de l'Amérique par Christophe Colomb en 1492 ce



**PARMENTIER**  
Huile sur toile  
Collection privée

tubercule était depuis plus de sept mille ans, cultivé par les Indiens sur les hauts plateaux andins du Pérou ou de la Bolivie. Ce n'est cependant pas Colomb qui la découvrit mais le conquistador Francesco Pizarro. Elle semble avoir été introduite sur notre continent par deux voies : D'une part par l'Espagne ou Pizarro l'amena en 1554, d'autre part par des Irlandais qui auraient détenu des plants en provenance de bateaux espagnols pillés par les corsaires anglais. Elle ne parvient en Amérique du nord qu'un siècle et demi plus tard apportée par des Irlandais. C'est à elle que les Américains doivent le Président Kennedy. Comment cela ? Au début du XIX<sup>e</sup> siècle, les Anglais considéraient la pomme de terre juste bonne pour les cochons et pour les catholiques de l'Irlande, pays qui souffrait de famine endémique. Pour soulager leur conscience les Anglais leur envoyèrent des tonnes de pomme de terre. L'Irlande reprit donc des forces jusqu'à la moitié du siècle quand le mildiou ravagea

l'entièreté des récoltes, plongeant le pays dans une famine épouvantable qui fit des millions de morts. Dès lors beaucoup s'expatrièrent vers l'Amérique. L'ancêtre des Kennedy était de ceux-là.

Nous reviendrons à Parmentier mais il eut un précurseur en la personne de Charles de l'Ecluse. Ce botaniste doit être considéré comme le véritable propagateur de la pomme de terre en Europe continentale. Suivons la piste. A l'entrée de la pomme de terre en Espagne, les souverains adressèrent au pape Pie IV, un plant au titre de remède universel. Elle passe ainsi en Italie ou elle prend le nom de *taratouffi* (truffe blanche). En 1586, un membre de la suite d'un légat de ce même pape offre quelques spécimens au Gouverneur de Mons. Deux ans plus tard, celui-ci envoie deux tubercules au botaniste Charles de l'Ecluse. Or Charles de l'Ecluse est l'intendant des jardins de l'empereur à Vienne. C'est à partir de ces deux tubercules que la pomme de terre se répand en Allemagne, en Autriche, en Suisse et de là en Franche-comté, en Bourgogne, en Dauphiné. Mais elle est surtout considérée comme nourriture à cochons. Il faut dire que l'espèce cultivée est de piètre valeur alimentaire, de petite taille, âcre, amère et indigeste. On peut comprendre l'arrêt rendu en Franche-comté *Attendu que la pomme de terre est une substance pernicieuse et que son usage peut donner la lèpre, défense est faite, sous peine d'amende de la cultiver dans le territoire des Salins* Il est vrai que la pomme de terre fait partie de la redoutable famille des solanacées qui compte quelques individus séduisants comme la tomate ou

le pétunia, certains moins fréquentables comme le tabac et d'autres encore qu'il ne faut fréquenter qu'avec la plus grande circonspection, telles la belladone la jusquiame ou la morelle noire, extrêmement toxiques. Mais quant à donner la lèpre ? Cependant elle traîna longtemps cette réputation injustifiée.

Mais elle eut aussi en Allemagne des zéloteurs énergiques. En 1744, Frédéric II de Prusse fait adopter une législation qui stipule qu'il faut cultiver des pommes de terre et les manger sous peine de se



**Bon appétit**

faire couper les oreilles Comme à l'époque on ne badinait pas avec les récalcitrants, le succès de la *kartofel* (altération de taratufi) a été plus rapide en Allemagne que d'autres pays. Parmi ceux-ci, la France ou il fallut toute l'énergie et le talent de Parmentier pour la faire adopter. Antoine Augustin Parmentier était pharmacien militaire. Pendant la guerre de sept ans il fut prisonnier en Allemagne. C'est là qu'il se convainquit de la valeur de la pomme de terre et qu'au contact avec les pharmaciens Allemands, il conforta sa formation. L'homme était malin. Louis XVI et Marie Antoinette qui étaient portés sur le rustique s'étaient pris d'amitié pour lui ; On connaît une de ses ruses. Il fit planter

quelque vingt hectares de pommes de terre et les fit garder par l'armée mais de jour seulement. Un produit gardé par l'armée devait fatalement susciter la curiosité et l'envie. La nuit donc, les champs étaient visités et pillés. C'était évidemment le but recherché. La veille de la fête de saint Louis, il se présente au palais un bouquet de fleurs de pommes de terre à la main et explique aux Souverains, les qualités de cette plante. Marie Antoinette l'embrasse et Louis XVI enthousiasmé glisse une fleur à sa boutonnière. Le soir même on servait des plats de pommes de terre à la table Royale. Le lendemain, le Roi visitait les champs de plantation, une fleur à son chapeau. Comme autre technique, Parmentier invitait à table des personnalités, des multiplica-

teurs d'opinion, à qui on servait évidemment des plats à base de pommes de terre. La grande faim de 1789 acheva de convaincre les Français.



PARIS 1958

Mais l'amitié du Roi et de la Reine lui valut presque d'être guillotiné par la Révolution de

1789 qui lui coupa tout de même sa pension. Il se fit alors discret et l'orage passa. Cela eut été un comble que les chefs de la révolution qui voulaient couper le cou aux "affameurs" du peuple, coupassent celui de Parmentier qui avait passé toute sa vie et de manière désintéressée à lutter contre la malnutrition de ce peuple. Car Parmentier ne s'est pas occupé seulement de pommes de terre. Il s'intéressera aussi à la meunerie, à la boulangerie, à la châtaigne, au topinambour au maïs etc. Il fut encore par exemple, le premier à tenter la fabrication de lait sec en poudre. Cela prouve à suffisance que lorsqu'on s'appelle Parmentier, on n'est pas nécessairement une patate.

*Victor Leyens*

### LA TOUFFAYE

Pour quatre personnes, prévoir 1 Kg de pommes de terre, 3 oignons émincés, 200gr de lard maigre fumé découpé en petits dés, 1 gousse d'ail, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive (ou du saindoux) du thym, du laurier, du sel et du poivre.

Dans une cocotte en fonte fait revenir l'huile(ou le saindoux) le lard maigre et les oignons. Sitôt rissolés, ajoutez l'ail haché et les pommes de terre épluchées et coupées en gros dés. Laissez prendre couleur à feu doux en mélangeant de temps en temps.

Couvrez d'eau, ajoutez le sel le poivre, le thym et le laurier et laissez mijoter à couvert jusqu'à cuisson complète des pommes de terre.

Servez avec une salade de pissenlits, une frisée ou une scarole parsemée d'œufs durs tranchés en fines rondelles.

*Transmis par V.Leyens*

### Car à LEMBEEK-HALLE – Marche des fleurs

Il est grand temps de s'inscrire (063//21.88.99) pour cette superbe marche qui se déroule parmi les fleurs. Le car quittera la place des Chasseurs Ardennais le dimanche 5 mai à 07.00 précises. Les retardataires ne seront pas attendus et l'horaire sera respecté, sauf cas de force majeure. Ceux qui réservent et qui ne viennent pas, sans motif valable ou qui préviennent la veille au soir sont redevables du prix du car.

Arrivée à Lembeek vers 09.30 compte tenu d'un arrêt d'une dizaine de minutes pour les intoxiqués à la nicotine. Les kilométrages annoncés sont 6-12-21-30

Nous quitterons Lembeek à 13.30 heures. Attention, Lembeek est en Flandre. Il n'y a donc pas de repas complet à la salle.

Nous irons ensuite voir la Grand Place de Bruxelles et les environs avec un arrêt de 1 heure 30. Pour les affamés, il y aura certainement une friterie dans les environs. Retour à Arlon vers 18.00 heures.

## Les jardiniers de l'(heure) impossible

Notre ami Michel FOURNY a des talents cachés et c'est ainsi qu'il avait des géraniums toujours verts. Il faut dire qu'ils poussaient dans le béton et qu'ils étaient en plastique.

Tout a une fin et ils fanaient. Il fallait donc les jeter. A culture originale, dépotage original. C'est à 22.00 heures le jour de Pâques que notre ami, aidé de son frère, a dépoté lesdites plantes et a entreposé les cadavres dans son jardin et attendant le passage de nos amis José et Nicolas pour les emmener au parc à conteneurs.

Dernière nouvelle : on apprend que le mur du jardin n'aurait pas résisté au lancer de géranium et qu'il s'est effondré.

## Lots pour tombola

N'oubliez pas les lots pour la tombola de notre marche du mois de mai. Ils sont à remettre chez Monique EPPE, rue de Neufchâteau 104 ou lors des marches ou encore au président qui fera suivre.

Merci à tous.

## Vous marchez

Durant le mois de mars, des membres du club ont marché à :

Fumal (2), Hamipré (35), Mondelange (1), Oberdonven (12), Trois-Ponts (2), Izel (50), Seraing (2), Izel (69), Mertert (15), Châtillon (59), Landelies (4), Tavier (2), Brouch (12), Lamadelaine (8), Turpange (48), Louveigne (2), Gesves (2), Mersch (45), Hermalle sous Huy (2), Gembloux (5) et Saarbrücken (1), soit un total de 378 participations. (Sauf erreur ou omission) L'an dernier, pour la même époque, nous avions 253 participations.

Bravo à tous ces courageux.

## L'inconnu du mois

Vous savez tous que nos amis luxembourgeois arrivent souvent très tôt sur les lieux des marches. Notre inconnu les a battus à plate couture. Pensez un peu, c'est avec 24 heures d'avance qu'il est arrivé à Mersch. Pas de chance, les contrôles n'étaient pas ouverts et il est revenu le lendemain.

Heureusement, lorsqu'il organise, il connaît mieux les horaires.

Si vous le reconnaissez, payez-lui un verre de sangria.

L'inconnu du mois dernier était **André HAMES**



Utile !

## La fête du club

L'organisation d'une marche, c'est un peu comme organiser une fête chez soi. Il faut travailler pour que les invités soient contents mais quel plaisir quand tous repartent joyeux en jurant de revenir. Bien sûr, tous ne doivent pas travailler mais **TOUS** doivent participer.

Peut-on concevoir que certains restent dans leur coin en attendant on ne sait quoi. Peut-on dans ce cas parler de membres d'un club.

Je rappelle qu'on demande aux travailleurs de prendre une carte de départ, ceci afin de nous mettre sur le même pied que les autres clubs. Je demande aussi que tous ceux qui prennent une carte s'inscrivent dans le carnet qui sera près de la table de départ.

J'espère que tous auront à cœur de venir (sauf excuse valable) et que nous seront très nombreux. Montrons que nous sommes 218 inscrits à ce jour et que nous sommes des marcheurs et pas seulement des membres.

## Polos et autres habits

Victorine vous attend chez elle pour vous remettre les polos des 25 ans ou d'autres vêtements. Les polos du 25<sup>ème</sup> anniversaire sont remis gratuitement à tous les marcheurs qui ont 20 bonus pour l'année 2001 ou 2002. Votre nombre de bonus est indiqué entre les lettres « X » sur la première ligne de l'étiquette de ce bulletin, dans l'ordre suivant : chef de ménage, conjoint, enfants par ordre d'âge. Pour rappel, une marche = un bonus. Travailler à une de nos marches = 3 bonus et un car vaut 5 bonus.

Si le nombre renseigné ne correspond pas, adressez vous au président le jour de la marche du maitrank **avec votre carnet.**

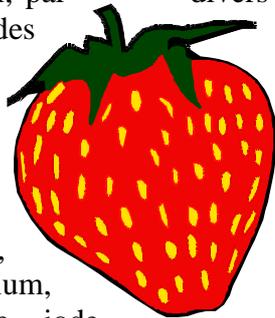
## La fraise

Les Romains la connaissaient, le roi de France Charles V en fit planter dans les jardins du Louvre, mais ce fut Louis XIV, ou plutôt ses jardiniers qui, par divers bouturages, obtinrent des fraises plus grosses.

Rosacée délectable, la fraise est aussi riche en minéraux et en vitamines qu'en goût: fer, sodium, phosphore, magnésium, potassium, soufre, calcium, silice, iode, brome, vitamines B, C, E et K.

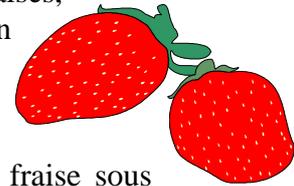
Ses feuilles et ses racines sont utilisées en tisanothérapie contre le rhumatisme, l'arthrite, la goutte, les lithiases rénales, la cystite, l'athérosclérose, les problèmes hépatiques (en décoction, 30 grammes par litre, à boire dans la journée, cure de dix jours). Contre l'angine et en gargarisme, cette même décoction sera efficace. En outre, la fraise, qui a les mêmes propriétés que ses racines et ses feuilles, est un excellent bactéricide. Elle est détoxiquante et diurétique. Elle régularise la tension artérielle, le système nerveux. Manger un demi-kilo de fraises à jeun et rester sans rien prendre d'autre jusqu'à midi élimine les oxyures (ver nématode, parasite des intestins des mammifères).

On peut s'en servir en usage externe pour les soins de la peau. Quelques fraises écrasées



qu'on passe sur le visage, à laisser sécher pendant une heure, éclairciront votre teint, lutteront contre les taches de rousseur.

Allergie aux fraises, urticaire? Il paraît qu'on parvient à se désensibiliser en laissant fondre une



toute petite parcelle de fraise sous la langue, le matin à jeun, pendant huit jours. De même, si elle est mêlée à un peu de vin rouge ou à du jus de citron, la fraise, paraît-il, perd son effet urticant.

Pour notre bonheur, ce fruit apporte non seulement la santé, mais un plaisir gastronomique renouvelé à chaque printemps. En cure de trois semaines, elle renouvellera votre organisme et vos forces. Mettez les fraises à toutes les sauces, desserts, tartes, en sorbets, en entremets, nature, avec du citron, du basilic, le matin en guise de petit déjeuner, ou mélangées à d'autres fruits; mangez-en, délectez-vous, la fraise, fraîche à souhait, est même permise aux diabétiques. Profitez, la saison est courte!

N'oubliez pas que nous avons dans le club un spécialiste de la fraise sauvage. Notre ami Jacques LECOMTE a rapporté de ses nombreuses marches en Belgique et dans les régions limitrophes de nombreux spécimens qui lui valent des dégustations en juin.

## Comité

Il y aura réunion du comité ce lundi 27 mai à 20.00 heures au local habituel. La présente vaut convocation pour les comitards. Nous commenterons la marche du maitrank.

## Pour tous les marcheurs

Merci de me faire connaître les marches auxquelles vous avez participé depuis le 1<sup>er</sup> janvier. Vous pouvez au choix utiliser le tableau ci-après ou les noter sur papier libre. Ce papier doit m'être envoyé ou remis. Vous pouvez profiter de la marche du maitrank. Vous pouvez aussi me le faxer ou utiliser internet. Depuis le passage d'un spécialiste (R. T), il n'y a plus de problème.

N'oubliez pas de noter vos passagers. Les marches non reprises sont à ajouter avec la date

Merci à tous.

PARIS					
LEUDELANGE					
GASPERICH					
AUBANGE					
CATTENOM					
HAMOIS					
CONTZ/BAINS					
LINTGEN					
MARCHE/FAMENN					
TETANGE					
DUDELANGE					
TALANGE					
BATTICE					
MASBOURG					
PERLE					
SCHAFFEN					
HAMIPRE					
MONDORF					
MONDELANGE					
IZEL					
IZEL					
MERTERT					
CHATILLON					
LAMADELAINE					
MOULINS ST HUB.					
BROUCH					
TURPANGE					
MERSCH					
KIRRWILLER					
<i>KIRN SULBACH</i>					
EISCHEN					
BAALON					
BETTENDORF					
HESPERANGE					
LINGER					
HOMPRES					
STEINFORT					
HARNONCOURT					
WASSERBILLIG					
WAREMME					
NIEDERNANVEN					
GOUVY					
PLANCHER-BAS					
CONSDORF					
HAMPTEAU					
FLOING					
SAVERNE					
LONGVILLY					
LAROCLETTE					

**MAI 2002**

	<b><u>Anniversaires</u></b>	<b><u>Marches</u></b>	<b><u>Mémo</u></b>
M 1	<i>Nicole LABro</i> (épse Adrien THEISMANN)	ITZIG	
J 2			
V 3	<i>Yvonne MULLER</i> (épse Roger FELLER)		
S 4	<i>Christiane WIOMONT</i> (épse Alfred FELLER)	BLANKENBERGE	
D 5	<i>Brigitte LECLERC</i> <i>Christian MARIABELLE</i>	LEMBEEK HALLE MARTELANGE ETTELBRUCK BLANKENBERGE	Car
L 6			
M 7	<i>Julien HANIN</i>		
M 8		BATTINCOURT	
J 9		HAMM ERROUVILLE KOCKELSCHEUER	
V 10	<i>Maria HILBERT</i> <i>Laurette HALKIN</i> <i>Jacques REMACLE</i>		
S 11		LASAUVAGE	
D 12	<i>Marie-Laure PUTZ</i>	FLOSCLETTE	
L 13	<i>Louis HANIN</i>		
M 14			
M 15	<i>Pierre PARMENTIER</i>		
J 16	<i>Dominique FACH</i>		
V 17	<i>Aline DE BRESSING</i>		
S 18		MASBOURG	
D 19	<i>Cyril DAMESTOY</i> <i>Yvon NITELET</i>	ARLON PURE – BEAUFORT	Marche du club
L 20		BEAUFORT	
M 21			
M 22		RUMELANGE	
J 23			
V 24	<i>Daniel THIRY</i>	DIEKIRCH	
S 25	<i>Claire NOEL</i> <i>Anne-Marie CLESSE</i> (épse Daniel THIRY)	BREUVANNE BOUZONVILLE DIEKIRCH	
D 26			
L 27			
M 28	<i>Patricia BARNETT</i>		
M 29	<i>Nicolas FRETZ</i>		
J 30			
V 31			

Jaminon doit 5 €