


Sommaire

Les anniversaires	1	Les recettes du tcheu nos	3
Les marches du mois	1	Petites annonces	4
L'inconnu du mois	1	Le voyage en Alsace	4
Rions un peu	1	Barbecue	4
Le vin d'honneur	2	Les petits et gros bobos	5
Le car à Courrière	2	Trainings et polos	5
Gros plan sur le pied	2	La visite de Dinant	5

Les anniversaires		Les marches du mois					
HENOUMONT Lucie	01	D	1	07½	Gouvy	B	6-12-25
THOMAS Yvon	10	D	1	07½	Tétange	L	12-20
PIERSON Thomas	12	S	7	07½	Hosingen	L	12-25-30
BOUILLON Germain	17	S	7	07½	Chassepierre	B	6-11-22-30
ARNOULD Angélique	22	D	8	07½	Chassepierre	B	6-11-22
CROUGHS Alfred	27	D	8	07½	Hosingen	L	12-25-30
ADAM Bernadette	27	D	8	07½	Hosingen	L	12-25-30
DRICOT Isabelle	29	S	14	13½	Bertrange	L	10
		D	15	07½	Marche e n F.	B	6-10-20
Bon anniversaire à tous		D	15	07½	Echternach	L	10-20
		S	21	07½	Dudelange	L	5-10-20
		S	21	07½	Halanzy	B	5-10-20-30-42-50
		D	22	07½	Halanzy	B	5-10-20-30
		D	22	07½	Kopstal	L	5-10-20
		S	28	07½	Lintgen	L	5-11
		D	29	07½	Hobscheid	L	5-12-25

Commentaire :

L'inconnu du mois

Vous le connaissez certainement. Peut-être l'avez-vous dépassé sur un circuit. Au Grand-Duché, il est parfois connu sous le prénom Raymond. Ce qui est certain, c'est que si vous ne vous occupez pas de lui, lui

s'occupe de vous. Pour vous mettre sur la voie, sachez encore que son genou doit régulièrement passer au graissage. Vous l'avez reconnu. Vous pouvez lui payer un verre, une drëpp!

Rions un peu

Le téléphone sonne dans une gendarmerie. Allô? En traversant le village avec ma voiture, j'ai écrasé deux poulets. Le gendarme répond "Ce n'est pas grave, mettez-les sur le côté de la route

Pour tous vos achats, même le dimanche,
Nombreuses boutiques à votre disposition

PALL CENTER

afin que d'autres automobilistes ne roulent pas dessus. Et l'automobiliste d'ajouter "Et les motos, qu'est-ce que j'en fais?"

Vin d'honneur

Le vendredi 20 septembre, à l'occasion des vingt ans du club, le comité organise un vin d'honneur. Tous les membres ont été invités dans le bulletin précédent.

Nous cherchons des volontaires pour la préparation (mise en place des tables, toasts) et pour le service. Merci de vous faire connaître chez le président en appelant au (☎ 063/21.72.06)

Le car à Courrière

Il n'est pas trop tôt pour penser au car à Courrière le dimanche 13 octobre. Les inscriptions se font comme d'habitude auprès de Pierre (☎ 063/22.35.98). Courrière se trouve à la jonction de la N4 et de l'autoroute E411, quelques kilomètres au sud de Namur. Ce n'est donc pas très

loin. Il y aura une visite l'après-midi. Vous en saurez plus dans le bulletin d'octobre.

Je rappelle que les marcheurs du club de Courrière sont venus chez nous à 53 lors de la marche de l'Arelerland en octobre 1995.

Gros plan sur le pied

Pointure 19 ou 42, il assure la marche de celui qui, au fil de son existence, arpente quelques milliers de kilomètres. En vingt-six os liés par une trame de muscles et recouverts d'une peau renforcée, il assure l'équilibre et supporte le poids d'un corps bien grand. Ne jouez pas avec lui!

C'est qu'il est fragile, ce pied où se nichent oignons, ampoules, oeils-de-perdrix, cors ou durillons, verrues et autres ongles incarnés, où se développent allergies et eczémas de contact. La liste des malheurs qui font claudiquer le randonneur est bien longue. Exception faite des malformations et déviations osseuses, des affaissements des métatarses et des orteils en marteau qui seront confiés aux soins de l'orthopédiste, que faire pour éviter des douloureux désagréments?

T'AS VU LES GODASSES?.

Fini de craquer pour des escarpins aussi pointus qu'étroits. Les

frottements et frictions qu'ils imposent aux orteils sont la cause de méchantes kératoses ("cor" lorsqu'elle est située sur l'orteil, "durillon" sur le coussin plantaire et "oeil-de-perdrix" entre les orteils).

Adieu talons hyper-aiguilles qui, au gré des balades, transforment les orteils en griffes et font s'affaisser la voûte plantaire. Prudence avec les baskets et autres croquenots sport. Taillés généralement dans des matières synthétiques et montés sur de souples bases de mousse de caoutchouc, ils favorisent l'activation des glandes sudoripares. Portés au quotidien, ils peuvent entraîner mycoses et dermatoses, être responsables d'affaissement et d'écartèlement.

La chaussure idéale? Elle est en cuir, doublée cuir et fixée sur une double semelle. Soit une couverture intérieure en liège aggloméré (pour sa légèreté) ou en cuir (prévention des allergies et d'une transpiration excessive) et une couverture extérieure en gomme antidérapante. Pour bébé, les parents choisiront de préférence une bottine légère. Complétée d'une voûte

plantaire de soutien, elle maintient parfaitement le talon et la cambrure et garantit l'équilibre et prévient efficacement d'éventuelles scoliozes.

MALHEUREUX DOIGT DE PIED

Au top du malheur du marcheur l'*hallux valgus*, cet oignon du gros orteil. Non soigné, il peut dégénérer en arthrose et être la cause de douleurs latentes. Autre souci, les orteils en marteau, à redresser et à allonger à l'aide de coussinets. Ajoutons l'épaississement des ongles, liés à l'âge et aux infections à champignons. Ils sont à faire affiner par le pédicure médical pour rétablir la circulation sanguine et éviter la formation d'un cor sous l'ongle lui-même.

Reste l'*apex*, ce cor installé au bout des orteils de celui qui affichait un si élégant pied grec. Il est le résultat d'une prise d'appui trop forte, d'une distorsion lente des orteils. Reste à consulter un spécialiste et, dans les cas les plus graves, un chirurgien qui raccourcira le doigt de sa phalange.

Et l'ongle incarné? Bourgeon saignant provoqué par la poussée de l'ongle sous la peau - généralement au gros orteil - il requiert les soins d'un pédicure médical. Tout comme l'enlèvement des peaux mortes et l'extraction sans endommagement des tissus environnants, du noyau des kératoses. Les diabétiques se

montreront particulièrement attentifs et préviendront celui qui les soigne : l'excès de sucre dans le sang ralentit la cicatrisation.

A PIED VAILLANT

Choisir soigneusement ses chaussures et adopter une bonne hygiène, tels sont les mots-clefs d'un pied conservé longtemps en parfait état.

Pratiquement, un rinçage dans le bassin d'eau désinfectée de la piscine permettra d'éviter verrues et mycoses. De même qu'un bon séchage entre les orteils, un changement régulier de chaussettes et l'usage de désinfectants et de désodorisants pour ceux qui transpirent excessivement. Se couper les ongles et les limer à la forme désirée est aussi soin indispensable. Attention toutefois à éviter de limer les bords de l'ongle : ce geste affaiblit sa résistance et l'incite à pousser incarné. Masser régulièrement les callosités avec une crème de gommage, rouler délicatement les cuticules vers l'arrière, se passer les pieds à l'eau froide (histoire d'activer la circulation), utiliser des gels défatigants. Autant de petits gestes quotidiens qui devaient éviter bien des désagréments à ceux qui traversent la vie à longues enjambées.

Extrait du journal "Le Ligueur" n° 28 du 10 juillet 1996 et communiqué par Francis Depierreux

Les recettes du tcheu nos

Voici deux bonnes recettes bien du terroir. Après avoir dégusté ce pâté inédit, ne vous hasardez pas trop vite à la soupe, plutôt corsée.

Pâté d'Orval

Recette d'Emile Charlier

Désosser deux lièvres. Lever les filets, désosser épaules et cuisses. Réserver les foies, concasser la tête et les os. Les faire revenir dans une casserole avec un peu de saindoux, oignons, carottes, thym, laurier, ail.

Mettre en marinade les filets de lièvre avec thym et laurier et une bouteille de bière de type abbaye.

Ajouter dix boules de poivre blanc et très peu de sel, cuisson de 30 minutes. Passer le fond et réduire au volume d'une tasse de thé.

Après 4 heures, égoutter les filets, verser la marinade sur les os et compléter le mouillement avec une autre bouteille de bière si nécessaire.

Peser les chairs, ajouter le même poids en filets de porc et 200 grammes de lard gras. En faire une farce très fine, épicer, mélanger une forte cuillerée de persil haché; deux oeufs et la marinade réduite. Remplir une terrine et faire cuire au bain-marie à four moyen.

Soupe a la bière de la princesse palatine

Il s'agit plus d'un grog que d'un potage.

Cuire un litre de bière d'abbaye avec cannelle, citron, gingembre et lui adjoindre du lait où l'on a mélangé deux oeufs, un peu de farine et un décilitre de rhum.

La princesse palatine, belle-soeur de Louis XIV était bavaroise.

Communiqué Par Jacques Krier et extrait de la revue "Not Gaume"

Petites annonces

Vélo course Peugeot - 12 vitesses indexées - ☎ 063/22.71.83	Collectionneurs, cette case vous est réservée. Sans avis, il n'est pas possible de la remplir.
Vends vélo dame Peugeot Nice - shimano 5 vitesses indexées - état neuf - ☎ après 20.00 hrs 063/23.47.84 ²	Patrick aimerait que l'inconnu qui lui a téléphoné pour les Marabouts "Bob Morane" le recontacte au ☎ 063/21.72.06

Le voyage en Alsace

Pierre n'a pas eu de problème pour remplir le car. Au contraire, il y a plus de candidats que de places disponibles. C'est pour cela qu'il est demandé de verser le montant du voyage avant le premier septembre. Il serait malheureux de partir avec des places libres dans le car alors que d'autres doivent rester à Arlon.

Je rappelle que le départ a lieu le samedi 14 septembre à 05.00 hrs à la place

des Chasseurs Ardennais où vous pouvez laisser votre voiture en stationnement.

Soyez ponctuels. Il n'est pas possible de faire attendre 49 personnes pour un retardataire. Le premier arrêt est à Eloyes, à 225 km d'Arlon, le trajet se faisant sur autoroute ou routes à quatre bandes, le voyage ne devrait pas durer plus de trois heures. Il sera décidé dans le car d'un éventuel arrêt lors de cette première étape.

Barbecue

Si vos pas ou votre voiture vous conduisent au Liedel, ne manquez pas de prendre un verre au Café de lé Promenade. Avec un peu de chance, vous pourrez y rencontrer l'un ou l'autre membre du club et vous pourrez de toute façon déguster une bière ou une spécialité.

Je remercie tous ceux qui ont aidé à la réussite du barbecue du 11 août, avec une mention spéciale à la famille DEPIERREUX qui a affronté le feu et la fumée pour nous fournir de délicieuses grillades. Je m'en voudrais d'oublier trois courageux que personne n'a vu mais qui ont nettoyé la salle le lendemain.

Avec plus de 80 personnes, on peut dire que le barbecue devient un des grands rassemblements du club. Il permet à tous de se rencontrer ailleurs qu'aux marches et de faire connaissance avec les nouveaux membres. Je vous fixe déjà rendez-vous pour l'an prochain.

Les petits (et gros) bobos

Depuis le dernier bulletin, deux membres ont été victimes d'accident. Georges Hugo a glissé et s'est cassé le pied. Il remercie le club pour le cadeau qu'il a reçu. Urbain Orban a glissé lors de la marche de Clervaux. Il s'est fait une légère entorse. Il

est presque rétabli maintenant et vous le reverrez prochainement sur les circuits. Madame Josy Muschang a été opérée. Elle est en convalescence. Elle remercie le club pour le petit cadeau.

Trainings et polo

Pour les nouveaux membres, des T-shirts et polos sont toujours disponibles chez Monique Lecomte. Les conditions d'achat restent inchangées. Pour ceux qui n'ont pas douze marches, le polo est à 500 frs et le T-shirt à 150. Pour ceux qui ont 12 marches, le polo est à 150 frs et le T-shirt à 100 frs. Pour ceux qui ont 25 marches, 150 frs pour le polo et le T-shirt.

Pour les nouveaux membres inscrits cette année, le nombre de marches est à établir proportionnellement au nombre de mois d'inscription.

Si des candidats se font connaître, il y aura une commande de trainings (veste ou pantalon) dans le courant de septembre. Il faut compter un mois et demi avant la livraison. Les personnes intéressées peuvent contacter Monique lors des marches. N'oubliez pas que l'été touche à sa fin et que nous serons bientôt contents de nous habiller plus chaudement. La veste de training coûtera environ 2300 frs. Pour le pantalon, il faut compter 500 frs de plus.

La visite de Dinant (suite)

Reparlons un peu du rocher tombé le 16 octobre 1995 sur une voiture et des habitations à Dinant. Les travaux d'amarrage des écaïlles rocheuses surplombant le rocher sont terminés depuis début juillet 1996.

D'après l'Avenir du Luxembourg du 25 juillet 1996, l'opération a été réalisée par une firme française "Guides du Grand Massif" spécialisée dans les travaux acrobatiques. Elle consistait à forer des

trous de 105 mm de diamètre et d'une profondeur de 2 à 6 mètres. Ces ancrages forment un réseau de mailles carrées de plus ou moins 2 m².

L'enlèvement du rocher effondré a débuté à la fin juillet. Il représentait une masse de 10 mètres de long sur 7 de large et 4 d'épaisseur. Il pesait selon les spécialistes, plus de 300 tonnes. Une méthode dite douce, celle de l'éclatement est employée, afin que soient limitées au

maximum les vibrations et les nuisances pour le voisinage.

Le rocher sera ainsi débité en blocs de 80 cm de long sur 80 cm de large qui seront vraisemblablement vendus à une carrière. Toutefois, la ville de Dinant aurait

l'intention d'en garder un morceau. Elle le ferait polir et une inscription rappelant la catastrophe ainsi que le nom de l'arlonais qui a courageusement le 23 juin 96 coupé le moteur de la voiture, y serait gravée.

Pierre Dion

Restaurant "Au Bon Accueil"
René et Marie-Thérèse Dewalque
Rue de Bigonville 14
Rombach (Martelange)