

ÇA SE PASSE

Conférence

///

"Les prédateurs de la mémoire" par Henri Deleersnijder. Conférence gratuite.

Lieu : Centre culturel de Theux

Date : le 5 novembre à 14h30 (durée +/- 1h30)

Infos et réservation : 087/53.93.20 - 0494/25.35.70

Festival du jeu et du jouet

///

Le 8^{ème} festival du jeu et du jouet se tiendra prochainement à Aubel.

Au programme :

> brocante de jouets.

> présentation de jeux géants pour petits et grands.

> une sélection de jeux nouveaux (de société) à découvrir en jouant.

> la présentation des jeux coopératifs avec l'association Éducation à la Paix.

Date : le dimanche 28 octobre de 9h à 12h30

Lieu : au centre Culturel d'Aubel

Installation possible pour les exposants le samedi entre 17h et 19h ou le dimanche entre 8h et 9h.



Solidarité

Petit-déjeuner solidaire



C'est maintenant une tradition, Solidarité Mondiale, le MOC et la MCVE s'associent dans le cadre de l'opération 11.11.11. pour organiser ensemble un petit-déjeuner solidaire.

Une opération qui permet de récolter des fonds pour le financement de projets de développement.

Cette année, le petit-déjeuner aura lieu le jeudi 8 novembre de 7h à 10h dans le réfectoire de la Mutualité chrétienne de Verviers (rue Laoureux 25-29, 4800 Verviers). Cet événement est bien entendu ouvert à tous les gourmands matinaux, de Verviers ou d'ailleurs.

Envie de soutenir l'initiative ? Venez déjeuner avec nous ce 8 novembre et transmettez le message autour de vous.

Date : le 8 novembre de 7 à 10h

Lieu : réfectoire de la MC, rue Laoureux 25-29 à Verviers

Prix : 6 EUR/personne payable le jour même.

Réservations pour le 5 novembre auprès de Mme Paquay : 087/33.77.07 ou micheline.paquay@moc.espace28.be



MOUVEMENTS

Les activités du dimanche : conférence

///

"Pèlerins verviétois sur les chemins de Saint Jacques de Compostelle", conférence présentée par Serge Neuprez et Anne Delvenne Le Pèlerinage vers St Jacques de Compostelle rencontre de plus en plus de succès. Au-delà de l'épreuve physique d'une randonnée au long cours, les rencontres prennent une place fondamentale dans la démarche. Randonneurs, sportifs, pénitents, hospitaliers, touristes, marcheurs sans sac, condamnés à une peine... et pèlerins, tout ce monde se croise, partage et apprend à se connaître et à se respecter. Comment, devant tant de diversités, nos invités ont-ils vécu cette expérience ? Quelles sont ces rencontres qui les ont marqués ? Comment ouvrir ses yeux, ses oreilles et son cœur aux autres et à soi-même ? Comment trouver les réponses et parfois les questions ? Tous ne sont pas partis pour les mêmes raisons et dans le même esprit, mais aucun ne revient indemne...

Date : le dimanche 21 octobre à 14h

Lieu : Au Centre Maximilien Kolbe, rue du Prince 12 à 4800 Verviers

Prix : 3 EUR (membre mutualiste chrétien en ordre de cotisation Énéo 2012 : 2 EUR) Paiement sur place.

Info et inscription: 087/30.51.29



Offrez une seconde vie à vos vêtements

Vous avez, vous aussi, une pile d'anciens vêtements que vous gardez "au cas où..." mais que vous n'avez jamais ressortie du placard ? Ou au contraire, vous vous dites qu'un petit coup de main sera nécessaire pour vous habiller chaudement cet hiver ? Ce qui suit pourrait vous intéresser...

Le magasin de seconde main

"Fringues & Vous" répond aux demandes de nombreuses familles en difficulté. Situé à Pepinster, au 21 de la rue Lieutenant, le magasin propose des vêtements de toutes tailles et pour tous les âges, depuis le bébé en passant par l'enfant et l'adolescent jusqu'aux adultes. Ouvert du lundi au vendredi de 13h30 à 17h, il fonctionne uniquement grâce à la solidarité de chacun : des personnes qui donnent leurs vêtements, aux bénévoles qui consacrent du temps à faire tourner la boutique. Avec le retour des températures plus froides, et en prévision de l'hiver qui s'annonce, un appel général à la générosité est lancé. Si vos placards contiennent des sweats ou gilets chauds, de gros pulls, des pantalons... qui ne demandent qu'à vivre une seconde vie ailleurs, n'hésitez pas à faire des heureux en les déposant chez Fringues & Vous. Les demandes de vêtements chauds et de couvertures commencent déjà à affluer et les responsables savent que leur stock ne sera sûrement pas suffisant pour satisfaire tout le monde.

De quoi ont-ils besoin ?

Actuellement le magasin est en manque de chauds vêtements d'hommes, de chaussures et de couvertures. Si elles sont en bon état, vous pouvez également déposer les couettes dont vous n'avez plus l'usage. "Mais d'une manière générale, tous les dons sont les bienvenus, précise Mme Jocelyne Evrard, la responsable des bénévoles. Chaque pièce trouvera toujours un acquéreur donc nous acceptons vraiment tout avec plaisir, d'autant plus si c'est un vêtement chaud." Vos vêtements, chaussures, couvertures et autres peuvent être déposés

directement au magasin. Et s'il ne vous est pas possible de les apporter sur place, un petit coup de fil suffit (coordonnées ci-dessous) pour trouver une solution de transport avec les responsables du magasin. Les vêtements seront triés et revendus à prix très démocratique (4 euros pour les vêtements adultes, 3 euros pour les vêtements ados et 2,5 euros pour les vêtements enfant). Par ailleurs, "Fringues & Vous" existe grâce à la mobilisations de bénévoles qui peuvent donner un peu de leur temps au service des autres. Ce n'est

donc pas parce que vous n'avez pas de vêtements à donner que vous ne pouvez pas participer. Prêter main forte à l'équipe, ne serait-ce que quelques heures par semaine sera fortement apprécié. Et si vous n'habitez pas Pepinster ou les environs, sachez que ce genre d'initiative existe un peu partout en Belgique et qu'il y a certainement un endroit près de chez vous qui a besoin du même type de soutien (la Chouette Boutique à Spa, les points régionaux de la Croix-Rouge...).



En savoir plus...

Fringues & Vous, rue du Lieutenant 21 à Pepinster

Contact : Dominique Brisbois, assistant social 0476/65.80.42 ou Jocelyne Evrard, responsable bénévole 0485/91.99.60.

BANDAGISTERIE - MATÉRIEL D'AIDE & DE SOINS

Bas de contention

Les bas de contention constituent un traitement de la maladie veineuse dont souffre plus d'un tiers de la population.

Utilisés à titre thérapeutique, ils diminuent la dilatation veineuse et empêchent le sang de redescendre vers le pied. La pression exercée sur la jambe resserre les veines dilatées et accélère le retour veineux. Elle supprime la douleur et la sensation de lourdeur. Les bas de contention ralentissent efficacement l'évolution de la pathologie veineuse.

A titre préventif, ils vous apporteront un soutien léger en cas de jambes lourdes ou fatiguées et éviteront les douleurs veineuses en cas de varices légères, après un évènement ou une sclérothérapie, pendant la grossesse ou en voyage.

Existe dans les coloris classiques et coloris mode actuels.



/// 20 % DE REMISE //

Promo du mois : les bas de contention classe 1 et classe 2 - remise de 20% accordée aux membres MC de la Province de Liège.

Frais d'envoi : 6,50 euros

Plus d'infos et achat auprès des magasins Solival :

> Route du Condroz 475 à 4031 Angleur - 04/367.15.15.

> Kirchstraße 39B à 4700 Eupen - 087/88.17.15.

www.solival.net



Gros plan sur

Des insectes dans nos assiettes

Manger des insectes, jamais de la vie ? N'en soyez pas si sûr... On en parle de plus en plus, et pour cause, les études se multiplient sur le sujet. Selon certains chercheurs, il sera probablement nécessaire de se nourrir de la sorte dans quelques dizaines d'années.



Recettes très simple

Vous avez envie de surprendre vos amis en leur proposant autre chose qu'un paquet de chips et des traditionnels choux-fleurs sauce cocktail à l'apéro ? Voici deux recettes simplissimes, l'une pour l'apéritif, l'autre pour le dessert, histoire de faire vos premiers pas dans la cuisine des insectes.

Grillons au four

- Il vous faut des grillons, du sel et éventuellement des herbes aromatiques.
- > Mettre des grillons dans un plat au four.
- > Faire griller à feu moyen pendant 10 minutes. Les grillons cuisent très rapidement car, en raison de leur petite dimension, la chaleur parvient très rapidement à l'intérieur du grillon.
- > Sortez du four, salez, laissez refroidir et servez en apéritif, comme des cacahuètes ou des chips.
- > Il est possible d'affiner le goût en saupoudrant, avant cuisson, d'herbes aromatiques telles que thym, cannelle.

Choco-croquines (insectes au chocolat)

- Il vous faut des insectes et du chocolat (au choix selon vos préférences)
- > Faire fondre du chocolat noir au bain-marie avec du sucre et un peu de beurre.
- > Préparer les insectes, qui peuvent être petits, tels que fourmis, ou plus gros, tels que des grillons, sauterelles, larves, chrysalides.
- > Tremper les insectes dans le chocolat fondu, retirer et laisser durcir le chocolat à température ambiante ou au réfrigérateur. Toute la difficulté est dans la composition et l'enrobage du chocolat. Nombreuses variantes possibles avec chocolat blanc, noir, aux noisettes, etc.

L'entomophagie est le fait de manger des insectes. Certains défendent que la production de viande sera limitée dans quelques années, nous obligeant à trouver des alternatives. D'autres estiment que la barrière culturelle est trop importante. Cependant, des valeurs nutritionnelles intéressantes sont associées à cette consommation. Voilà le moment de faire le point.

Une pratique pas si exotique

La consommation d'insectes est évidente et quotidienne dans toute une partie du monde. Il n'y a qu'en Europe occidentale et en Amérique du Nord que la pratique est considérée comme primitive et répugnante. Selon Ludovic Sablon, doctorant à Gembloux Agrobiotech de l'Université de Liège, "une partie de la population subissant la malnutrition compense le problème par la consommation d'insectes. En termes de chiffres, ce sont 3500 ethnies qui en dégustent. Il semble donc que ce soit plutôt nous qui soyons marginaux". Il faut cependant se souvenir qu'il y a des centaines d'années, les insectes faisaient partie de notre régime. Les Romains man-

geaient déjà des coléoptères, tandis que les Grecs privilégiaient les cigales et les chenilles. La pratique ne nous est donc pas tout à fait étrangère.

Valeur nutritionnelle

Les insectes apportent surtout des protéines et des lipides, les glucides se retrouvant quant à eux principalement dans les végétaux. Le doctorant de Gembloux compare les sauterelles au bœuf en termes de protéines. Le bœuf contient ainsi environ 25% de protéines, tandis que les sauterelles en contiennent 75%. Les chenilles, termites et blattes apportent, quant à elles, beaucoup de lipides, à raison de 50% pour les blattes par exemple. Ceci est important car l'apport calorique est procuré par les bonnes graisses et les protéines, et ces fameux insectes répondent à nos besoins essentiels.

On pourrait donc penser que le manque de satiété se fera ressentir lors d'un repas où la viande sera remplacée par les insectes, mais Ludovic Sablon affirme que ce n'est qu'une question d'habitude. Manger moins habitue le corps à avoir moins de besoins. "Dans certains pays d'Asie, les habitants mangent un bol de sauterelles comme repas, et ils n'ont pas besoin de plus", ajoute-t-il comme preuve qu'il ne s'agit que d'une habitude alimentaire.

Une introduction rapide dans notre alimentation

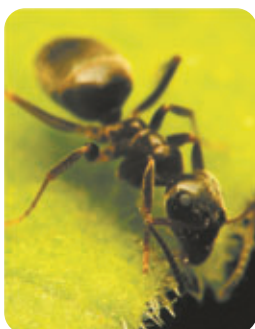
Economiquement et au niveau environnemental, "il semble que dans 50 ans, il sera nécessaire de manger des

insectes comme alternative à l'élevage", selon Ludovic Sablon. La population aura augmenté de 33% en 2050, faisant augmenter les besoins alimentaires de 70%. De plus, les pays non-industrialisés actuellement améliorent continuellement leur qualité de vie et les pays industrialisés continuent à gaspiller leurs ressources. L'élevage de viande pour de tels besoins ne sera donc plus possible. Par exemple, pour un kilo de bœuf, il faut 10 kilos de végétaux, mais pour 8 à 10 kilos d'insectes, seuls 10 kilos de matières premières suffisent. Le bœuf risque donc bien de devenir un produit de luxe dans le futur.

De plus, l'élevage d'insectes est moins polluant, les insectes produisant moins de gaz à effet de serre et d'ammoniac. Ce dernier est important pour le sol en certaines quantités, à cause de l'azote qu'il produit et qui est nécessaire à la vie des plantes. Mais lorsqu'il y en a trop, il est responsable de l'acidité des sols et des pluies.

Manger des insectes chez nous dans 50 ans est donc plus que plausible, c'est surtout la barrière psychologique qu'il faut dépasser, ainsi qu'adopter des modifications dans nos habitudes alimentaires. Pour ce faire, une étude actuelle à Gembloux Agrobiotech consiste à tester des élèves de l'enseignement secondaire face aux insectes, afin de leur montrer une autre image de ces bêtes et de leur en donner goût. Selon Ludovic Sablon, "plutôt que dire que l'abeille pique, expliquer quelle produit du miel" peut être une méthode porteuse. Du point de vue

Dans 50 ans, il sera nécessaire de manger des insectes comme alternative à l'élevage.



du doctorant, c'est un enjeu pour les prochaines années, et les moyens pour y parvenir sont l'éducation scolaire, une information pertinente dans la presse, une information grand public fréquente.

D'où viennent les insectes ?

Tous les insectes ne sont pas vendus en magasin, uniquement ceux qui sont comestibles, c'est-à-dire des grillons, des criquets, des larves, des vers, des scarabées, des scorpions (uniquement si la deuxième phalange, qui contient le poison, est coupée).

Lorsque les insectes sont à maturité, ils sont congelés pendant 10h pour les tuer. Ils sont ensuite, soit déshydratés, c'est-à-dire qu'ils sont ventilés pendant des heures pour enlever toute leur humidité, soit cuits nature ou avec des épices et légumes (tels que ail, poivron, oignon, piment, cumin...) et ensuite déshydratés également.

La gamme des produits comestibles à base d'insectes commence à se

développer chez nous pour le grand public: des sachets découverte avec plusieurs bestioles, ou des sachets avec un seul type d'insecte, épicés ou non, des sucettes... mais on ne les retrouve que dans des magasins spécialisés pour le moment. Sur le net, vous trouverez également quelques sites consacrés à la cuisine d'insectes, classés par insecte, par type de saveurs,... Le tout est de se lancer et d'essayer.

// DORIA GIET (ST.)

Mais qu'est-ce que ça goûte?

Un petit test a été spécialement réalisé auprès de quelques courageux et téméraires collègues de la MC Verviers-Eupen. A partir d'un "sachet découverte", Cathy, Vanessa, François-Xavier, Jean et Cindy ont réalisé le défi de goûter à toutes ces petites bestioles pour pouvoir vous en décrire le goût. Au menu : punaises de courge, sauterelles, vers à soie, vers de bambou et vers géants.

> La punaise de courge : feuilletée et légère, ne semble pas déplaire ; alors que Cindy la compare à une pelure de noisette, Cathy et Vanessa sont d'accord pour dire que ça ressemble à un chips grillés.

> Le ver à bambou : il remporte un franc succès en étant "carrément bon". Selon F-X, ça croustille et ça conviendrait à un apéro pour la majorité des testeurs, bien que ce même vers laisse ensuite un goût farineux et fade.



> Le ver géant : les testeurs sont également d'accord pour affirmer que le ver géant est comparable à un chips, même à un "biscuit qu'on tremperait dans une sauce-apéro", selon Jean. Le ver à soi par contre apporte des avis divergents, entre "le vieux chips" pour Cindy et le "jambon fumé" pour Vanessa.

> La sauterelle : elle séduit moins avec son goût "de couenne de bacon trop cuite" d'après Vanessa ou encore son goût de "fromage trop fort" selon Cindy.

Le top 3 est donc dominé par les vers, qui sont généralement appréciés en apéritifs selon les testeurs, avec un petit goût salé et le croustillant caractéristique des chips et toasts.



Mutualité chrétienne de Verviers et d'Eupen

Rue Laoureux, 25-29 - 4800 Verviers

Editrice responsable :

Valérie Notelaers, Directrice régionale

Coordination : Laurence Lecoq

Tél. : 087/30 51 11 - Fax : 087/30 51 10

verviers@mc.be

Une erreur dans votre adresse postale? Signalez-le via www.mc.be/journal ou auprès du 0800 10 9 8 7