

Bulletin trimestriel  
Trente-cinquième année. N° 137  
2ème trimestre 2015  
Bureau de dépôt : 1400 Nivelles  
N° d'agrément : P 705132

 bpost  
PB-PP 6/1365  
BELGIE(N) - BELGIQUE



*LE*

**BULLETIN**

*DES*

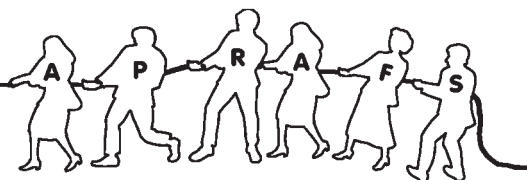
**RETRAITES**



DU PERSONNEL DES SERVICES ET ETABLISSEMENTS  
D'ENSEIGNEMENT GERES PAR LA COMMUNAUTE FRANCAISE  
ET LA COMMUNAUTE GERMANOPHONE



*Association pour  
la promotion de  
la retraite active,  
fraternelle et  
solidaire*



Editeur responsable :

Association pour la promotion de la retraite active, fraternelle et solidaire . A.S.B.L.  
(J.P. Charlier, La Voie qui Monte, 28 - 5020 Namur)

**LE BULLETIN DES RETRAITES**

du personnel des services et établissements d'enseignement gérés par la C.F et la C.G.

**Bulletin d'information publié par  
l'Association pour la promotion de la retraite active, fraternelle et solidaire.**

Siège social : Rue Fief de Rognon, 13 - 1400 Nivelles

**SOMMAIRE**

<b>Le "Billet " du Vice-Président</b> .....	Jean-Pierre Charlier .....	2
<b>Contact-Relais</b> .....	Claude Van Malder .....	2
<b>Les carburants et moyens de propulsion de l'avenir</b> .....	Michel Penninckx.....	3
<b>PV de l'Assemblée générale du 12/3/2015</b> .....	Micheline Kinard-Rousseaux.....	4
<b>Enseignants retraités, mais toujours actifs</b> .....	Robertt Rincharde .....	5
<b>A propos du libre examen</b> .....	Claude Van Malder .....	5
<b>Notre prochain voyage en Forêt-Noire</b> .....	Yvan Berlaimont. ....	6
<b>Prévention des chutes à domicile</b> .....	Mister Health Security .....	7
<b>Histoire d'une école</b> .....	Claude Van Malder .....	7
<b>L'Athénée Royal d'Arlon</b> .....	France Rommes.....	8-9
<b>Expédition du Bulletin</b> .....	Conseil d'administration.....	9
<b>Concours de photos</b> .....	Conseil d'administration.....	9
<b>Excursion à Eupen: encore quelques places !</b> .....	Achille Debrus.....	10
<b>Médecine traditionnelle chinoise (2)</b> .....	Dr Li Huo.....	10
<b>Le coin du lecteur « Aimer le 21 siècle »</b> .....	Roland Gaignage .....	11-12
<b>Les météorites, ces étranges cailloux</b> .....	Georges-Henri Everaerts.....	13
<b>Vitaminbe D</b> .....	Nathalie Evrard .....	14
<b>Petites annonces</b> .....	Jean-Pierre Charlier .....	15
<b>In memoriam</b> .....	Michel Taburiaux .....	16

**AUX CHEFS D'ETABLISSEMENT**

Dans le courant du mois de février, vous avez reçu le 1<sup>er</sup> bulletin trimestriel des retraités de l'année, accompagné d'une lettre signée par le Président et la Secrétaire de notre Association.

Dans ce courrier, il a été omis de vous signaler que la brochure vous sera transmise durant toute l'année civile 2015. Il est évident que cette opération a un coût supplémentaire pour notre A.S.B.L. et qu'il nous serait agréable que vous puissiez soutenir notre action en versant une cotisation de soutien qui vous permettrait de recevoir le bulletin au-delà du 31 décembre.

D'avance, nous vous remercions.

*Le conseil d'administration*

## LE « BILLET » DU VICE-PRESIDENT

En l'absence du Président retenu à des funérailles familiales, j'ai eu le plaisir de rencontrer une soixantaine de participants à notre Assemblée Générale annuelle qui, pour la première fois depuis l'existence de l'A.S.B.L., a été délocalisée et s'est tenue dans les locaux de l'Athénée Royal et de l'Institut Mariette Delahaut à Jambes/ Namur.

L'accueil réservé par les directions des deux établissements d'enseignement fut chaleureux et le soleil était de la partie.

En invité, le professeur PENNINCKX nous a entretenus sur le sujet « les carburants et moyens de propulsion de l'avenir... une vieille histoire ». Vous trouverez d'ailleurs ci-après, un résumé de sa conférence très suivie par les membres présents.

La traditionnelle Assemblée Générale statutaire s'est déroulée sans problème et vous pourrez lire dans les pages suivantes, un large compte-rendu de celle-ci rédigé par notre secrétaire ainsi qu'un article de presse paru dans le journal « l'Avenir » du 31 mars dernier.

Pour clôturer la séance, j'ai invité les « congressistes » à faire connaître davantage l'A.P.R.A.F.S., à participer plus activement aux activités organisées par le Conseil d'administration et surtout à essayer d'intensifier une campagne d'affiliations... en « ratissant » large puisque nos statuts permettent de recruter des pensionnés n'émanant pas de l'enseignement ou des services de la Communauté française en leur octroyant la qualité de membres « adhérents ».

Une fois de plus, je tiens à remercier tous les candidats à un poste d'administrateur au sein du Conseil d'administration qui ont été élus à l'unanimité. A l'issue de la réunion, un repas « gastronomique » offert par l'Association fut servi par le dévoué personnel de l'Institut Mariette Delahaut assisté de quelques étudiantes.

*Jean-Pierre Charlier*

## CONTACT-RELAIS

L'Association compte nombre d'affiliés domiciliés en province de Luxembourg. Mais, hélas, aucun d'entre-eux ne siège au Conseil d'administration.

Toutefois, Monsieur Christian GERARD, domicilié à Musson, a accepté d'être « membre - relais » dans sa province. Nous lui adressons nos chaleureux remerciements.

Voici ses coordonnées.. où il vous sera possible de vous informer sur l'Association et éventuellement de vous affilier à l'A.P.R.A.F.S.

Monsieur Christian GERARD, 063/57 25 57 ou 0497/42 73 26 - Adresse e-mail : liane.chris@skynet.be.

*Le Président  
Claude Van Malder*

## PARTICIPEZ A NOS ACTIVITES....

Excursion à Eupen le mercredi 27 mai 2015  
Voyage de 4 jours en Forêt-Noire les 5/6/7 et 8 octobre 2015  
Tous les renseignements nécessaires se trouvent dans ce Bulletin.

## LES CARBURANTS ET MOYENS DE PROPULSION DE L'AVENIR - UNE VIEILLE HISTOIRE !

Les deux chocs pétroliers de 1973 et 1979 ont stimulé la recherche de carburants et moyens de propulsion alternatifs destinés à réduire la dépendance vis-à-vis des pays producteurs de pétrole. Certains concepts étaient neufs mais beaucoup avaient déjà été mis en oeuvre ou évoqués en des temps anciens où le pétrole était peu répandu comme carburant. Différents traitements transforment les biomasses végétales (betterave, canne à sucre, blé, maïs, bois, paille, résidus verts, colza, soja, tournesol, algues) en biocarburants, alcool et huiles qui peuvent servir soit d'additifs aux carburants pétroliers classiques (essence, diesel) ou de carburants seuls. Néanmoins, la conception et l'utilisation des biocarburants n'étaient pas des idées entièrement nouvelles. A la naissance de l'industrie automobile, le pétrole et ses dérivés n'étaient pas encore très utilisés. A cette époque on utilisait d'autres sources d'énergie pour faire tourner les moteurs: ex : moteur Otto fonctionnant avec de l'éthanol et diesel utilisant de l'huile d'arachide. Oubliés entre les deux guerres, les carburants et moyens de propulsion alternatifs revinrent dans les phares de l'actualité lors de la seconde guerre mondiale, et lors des chocs pétroliers. En ce qui concerne les moteurs à gaz il en existe deux sortes : (1) ceux utilisant la combustion des gaz au lieu du pétrole (gazogène, moteur à gaz de houille Lenoir (1859), moteur au biogaz méthane, moteur à hydrogène) et (2) ceux utilisant la force générée par la détente d'un gaz comprimé (vapeur d'eau, air comprimé). Le concept de voiture électrique déjà vieux de plus d'un siècle est revenu sur le devant de la scène vers 1990 avec la mise au point de véhicules équipés de batteries au Lithium très performantes. La traction électrique est aussi toujours largement utilisée pour les transports, chemin de fer, trams, trolleybus. En matière de propulsion électrique, la pile à combustible et l'énergie nucléaire sont actuellement à l'étude. Quelles sont les conclusions et perspectives ? Le prix du pétrole est fluctuant d'où l'intérêt de continuer à développer les recherches sur les moyens de propulsion alternatifs. D'autre part l'ensemble des filières biocarburants permet de réduire de 60 à 80% les émissions de gaz à effet de serre (GES) ainsi que les consommations d'énergie non renouvelable. Un gros problème réside dans le changement d'affectation des sols (prairies, champs cultivés, forêts...) pour produire les matières premières destinées à la production de ces biocarburants et peut s'avérer catastrophique notamment en termes de pénurie alimentaire dans le tiers monde. Le développement de biocarburants à partir de la biomasse lignocellulosique (paille, bois, déchets, etc..) et microalgues riches huiles et graisses pourrait apporter une solution. Un véhicule à vapeur, à air comprimé ou électrique peut réduire considérablement la pollution locale due à la combustion des carburants fossiles, à condition d'utiliser une énergie renouvelable et la moins polluante (biocarburants, le photovoltaïque, l'énergie hydroélectrique) pour générer la vapeur et l'air comprimé. L'hydrogène pour un moteur à explosion ou une pile à combustible est productible par (1) voie chimique ; (2) électrolyse de l'eau utilisant l'effet photovoltaïque et (3) par voie biologique utilisant des algues. L'abandon du pétrole est-il une alternative crédible ? Les réserves prouvées de pétrole représentent aujourd'hui 1500 milliards de barils soit 40 ans de notre consommation actuelle. Personne ne sait néanmoins dire si d'autres ressources ne seront pas exploitables dans l'avenir (sables bitumineux du Canada, les huiles lourdes du Venezuela, et les hydrocarbures des schistes). Une solution raisonnable dans le contexte actuel est sans doute de faire appel à un « mixte » énergétique utilisant à la fois les énergies fossiles et renouvelables. Les véhicules hybrides sont une approche qui rencontre actuellement beaucoup de succès. Par exemple, un moteur électrique ou à air comprimé peut être associé à un moteur à combustion à essence (moteur thermique). Un espoir pour assurer l'autonomie énergétique à long terme de la planète serait de maîtriser la fusion nucléaire. Cette dernière est en fait ce qui se passe dans le soleil et les autres étoiles et ouvrirait la voie à des ressources en énergie quasiment illimitée, au moins pour 100 millions d'années, mais on en est encore loin. Cet enjeu considérable a mené les communautés scientifiques du monde entier à lancer plusieurs projets d'envergure.

*Michel Penninckx,*

*Professeur honoraire de l'Université libre de Bruxelles*

LA MEILLEURE ARME POUR DEFENDRE UN MONDE LIBRE RESTE L'EDUCATION.

Didier VIVIERS    Recteur à l'ULB

## PV DE L'ASSEMBLEE GENERALE DU 12 MARS 2015.

A 10h45, le Vice-Président Jean-Pierre Charlier accueille les membres de l'Association (à la demande de décentralisation de plusieurs d'entre eux) dans les locaux de l'Athénée Royal et de l'Institut Mariette Delahaut à Jambes. Il excuse l'absence du Président Cl. Van Malder pour raisons familiales.

Il présente ensuite le conférencier, Monsieur M. Penninckx, professeur honoraire à l'ULB, qui nous entretiendra sur " Les carburants et moyens de propulsion de l'avenir .. une vieille histoire". L'exposé sera suivi d'une salve de questions auxquelles Mr. Penninckx répondra avec précision. Il recevra un petit cadeau en guise de remerciement.

Le Vice-Président ouvre la séance de l'AG à 12 h.

### **1) Lecture du PV de l'AG du 18 mars 2014.**

Après lecture du PV par la secrétaire, celui-ci est approuvé à l'unanimité.

### **2) Rapport sur le fonctionnement de l'Association en 2014.**

- Le CA s'est réuni à 5 reprises au siège social et a examiné une cinquantaine de points à l'ordre du jour.  
- Il a convoqué l'Assemblée générale le 18 mars 2014 à Nivelles, réunion précédée d'une conférence donnée par le Professeur P. Delwit.

- Il a organisé au mois de mai un voyage de 3 jours en Bourgogne avec séjour et découverte de Tournus, ainsi qu'une excursion à Anvers au début octobre.

- Il a informé régulièrement les membres via le Bulletin des Retraités trimestriel (enrichi de photos et articles d'intérêt général toujours appréciés) et via le site internet (2500 visiteurs en mars 2015 pour ± 1000 en 2014).

- Il a organisé un concours de photographie.

- Il a poursuivi la mise en location d'appartements à La Panne.

- Il a poursuivi sa campagne de recrutement de nouveaux membres. Appel aux participants à poursuivre la campagne. Il rappelle également que les retraités n'émanant pas de l'enseignement peuvent aussi devenir membres "adhérents" de l'Association.

### **3. a) Présentation des comptes des recettes et dépenses en 2014.**

Lecture des comptes par la trésorière, Madame Héraly : les recettes s'élèvent à 20.307,48 € : les dépenses à 19.622,78 €. Il y a donc un bonus de 684,70 €.

Les comptes des recettes et dépenses pour l'exercice 2014 sont approuvés et décharge est accordée à la trésorière.

### **b) Proposition de budget pour 2015**

Madame Héraly évalue les recettes à 25.425 € et les dépenses à 24.800 €

La proposition de budget est approuvée à l'unanimité.

### **4) Proposition de modification de certains articles des statuts.**

Le Vice-Président donne lecture des articles des statuts sujets à modification et des changements ou ajouts à y apporter. L'AG approuve les modifications proposées par le CA.

### **5) Election de 12 membres au Conseil d'administration.**

12 mandats de membres siégeant au Conseil d'administration sont vacants.

9 membres d'entre eux (élus ou cooptés dans l'exercice précédent) se sont représentés : E. Lagalis, M. Rousseaux, Y. Berlaimont, J. Bury, W. Kinard, M. Taburiaux, D. Wallens, J. Wilkin, R. Gaignage, ; 2 nouveaux candidats se sont présentés : F. Bertinchamps et E. Debouny.

Ces 11 candidatures, conformes aux statuts, ont été acceptées à l'unanimité par acclamation.

### **6) Activités proposées en 2015**

- Excursion à Eupen (27 mai 2015) : visite et découverte de sites intéressants en Belgique germanophone. L'organisateur, Mr. Achille Debrus, rappelle la date (27 mai 2015), détaille le programme et insiste sur la date limite d'inscription (22 avril).

- Voyage de 4 jours (5-6-7-8 octobre 2015) en Forêt Noire : Mr. Yvan Berlaimont décrit le périple et les visites proposées. Rappel des prix et de la date limite d'inscription : 15 mai 2015.

### **7 Divers :**

Aucune suggestion de nouvelles idées n'est avancée. Un des participants s'informe sur la signification de la taxe communale signalée dans les dépenses 2014 et souligne l'optimisme de la trésorière qui l'a omise dans le projet de dépenses 2015. Madame Héraly promet de réparer cet oubli sur-le-champ.

Le Vice-Président lève la séance à 13 h.

*Micheline Kinard-Rousseaux*  
Secrétaire

## ENSEIGNANTS RETRAITES, MAIS TOUJOURS ACTIFS

**NAMUR** Jambes

# Enseignants retraités, mais toujours actifs

Depuis plus de trente ans, une ASBL regroupe le personnel retraité des établissements francophones d'enseignement.

Ces retraités ayant travaillé dans les établissements d'enseignement des communautés francophone et germanophone se réunissent chaque année selon les statuts de leur ASBL, l'Association pour la promotion d'une retraite active, fraternelle et solidaire



(Aprafs). Cette année, ils étaient une soixantaine à Jambes, venus de tous les coins du pays. C'est la première fois que cette association qui a son siège à Nivelles tient son assemblée à Namur, plus particulièrement à Jambes où les participants ont été accueillis par M<sup>me</sup> Manssens, préfète de l'athénée royal, Dardenne, directrice, et Duvié, administratrice de l'institut Mariette Delahaut. Le bureau de l'Aprafs est présidé par M. Van Malder, aidé à la vice-présidence par Jean-Pierre Charlier, au secrétariat par Micheline Kinard et à la trésorerie par Marcelle Héraly. ■

Les retraités de l'enseignement réunis à Jambes. En avant-plan, la doyenne âgée de 90 ans.

## A PROPOS DU LIBRE EXAMEN

Il ressort d'une petite enquête qu'un grand nombre de personnes ont déjà entendu parler du « libre examen »... mais que certaines d'entre-elles n'ont aucune idée de ce dont il s'agit !

Aussi, je les invite à lire et découvrir une partie essentielle du discours de rentrée académique, prononcé le 2 octobre 1854, par Théodore VERHAEGEN, qui traite justement de ce sujet.

Pour rappel, cet avocat bruxellois est le fondateur de l'Université libre de Bruxelles, qui a basé son enseignement sur le principe du « libre examen ».

« .. Doué de la faculté de concevoir l'idéal, l'homme a en lui besoin d'y tendre sans relâche, et il ne peut y tendre que par l'exercice et l'énergie de son libre arbitre. C'est que la liberté est l'instrument de notre perfectibilité. Elle seule peut donner à tous les biens de la vie leur valeur réelle, et non seulement, devant les hommes, mais encore devant Dieu, il ne peut y avoir ni vertu ni perfection, si elles ne reposent sur la liberté.

Mais toutes les libertés seraient illusoires sans la liberté absolue d'examen, principe générateur de tout progrès, ressort indispensable de la vie morale et intellectuelle, et drapeau de cette Université ».

*Claude Van Malder*  
Président

## Expédition

Certains membres nous ont signalé qu'ils recevaient en double exemplaire le « Bulletin des Retraités ». Si tel est votre cas et si vous ne désirez recevoir qu'un seul exemplaire du bulletin, veuillez avoir l'amabilité de le signaler à Madame Héraly, trésorière et responsable de l'expédition des bulletins... votre souhait sera exaucé dès que possible !

*Le conseil d'administration*

## NOTRE PROCHAIN VOYAGE EN FORET-NOIRE DU 5 AU 8 OCTOBRE

Chères amies, Chers amis,

Le dernier appel dans ce bulletin pour vous inviter à nous accompagner en Forêt-Noire avec un programme que nous avons voulu agréable, intéressant et confortable.

Nous vous rappelons que vous avez la **possibilité de laisser votre voiture sur le parking des Voyages Angelina** à Bouge pendant la durée du voyage. Il y a de la place pour 5 voitures. N'hésitez pas non plus à nous contacter pour l'organisation du covoiturage. Cordiales salutations.

**Yvan Berlaimont**  
L'organisateur, (0496/40 99 40)

### Programme

#### Le 05 octobre

##### **Départ**

07h45 Voyages Angelina route de Hannut, 53 - 5004 Bouge (Namur) Tél: 081/212062 E411 sortie 14

08h00 Gare de Namur

08h45 Wanlin : Relais autoroutier

09h30 Arlon : Relais autoroutier

Direction Luxembourg et continuation vers Metz - arrêt à hauteur de Longevilles-lès-St-Avoid (repas de midi de 12h30 à 14h00) - Haguenau - Baden-Baden, visite guidée de ± 15h30 - 16h00, jusqu'à 17h30, (pas de temps libre).

Trajet par Freudenstadt vers Triberg, installation à l'hôtel vers 19h30 - 20 h 00.

#### Le 06 octobre

Départ à 08h30 pour Wolfach visite libre de 09h00 à 10h30, puis continuation vers Triberg, avec un petit arrêt en route. Temps libre et repas de midi compris, de 11h00 à 13h30, puis continuation vers Furthwangen, visite guidée de 14 à 15h30. Nous prendrons la direction de Titisee, temps libre en bordure du Lac de 16 à 18h00, puis retour à l'hôtel vers 19h30.

#### Le 07 octobre

Départ à 08h00 pour Konstanz, visite guidée de la ville maximum (2 heures), puis direction l'île de Mainau et son magnifique jardin tropical, repas de midi libre et temps libre jusqu'à 17h30. Retour à l'hôtel vers 19h30.

#### Le 08 octobre

Départ à 08h30 vers Freiburg, visite guidée de 10h30 à 12h30. Repas de midi, puis départ pour le retour, vers 14h00. Arrêt au Grand-Duché, de 19h00 à 19h45, puis arrivée à Namur vers 21h15, arrêt au bureau Angelina. Gare de Namur 21h20.

**440,00€, voyage + séjour en hôtel \*\*\***

#### **Le prix comprend :**

- logement à l'hôtel \*\*\*
- le programme décrit ci-dessus, ainsi que les prestations mentionnées.
- le voyage en autocar\*\*\*(\*) accompagné d'un chauffeur professionnel connaissant bien le pays.
- toutes les taxes, péages de roulage ainsi que les frais de parking.
- pension complète du 1<sup>er</sup> jour midi au 4<sup>e</sup> jour midi (hors boissons), à l'exception du repas de midi du 07.10.

#### **Suppléments :**

- la chambre individuelle pour tout le séjour : ± 35,00 €
- l'assurance annulation et rapatriement sur demande à votre courtier.
- le pourboire habituel guide et chauffeur pour les bons services rendus.
- non-affilié à l'APRAFS: 15 euros

Date limite pour les inscriptions le 20 mai 2015 .

**NB :** Le bulletin d'inscription peut vous être envoyé par mail ou par la poste.

## PREVENTION DES CHUTES A DOMICILE

A partir d'un certain âge, les chutes sont fréquentes. Les conséquences de ce type d'accident peuvent être multiples : blessure physique, choc psychologique, hospitalisation...

La grande majorité des chutes se produisent à domicile et mettent en cause des facteurs environnementaux. C'est pourquoi, il est important d'attirer l'attention sur quelques points :

- Evitez les fils électriques apparents : téléphone, télévision, lampadaire ... utilisez des range-fils.
- Evitez les surfaces glissantes telles que parquet, carrelage mouillé... utilisez alors des tapis antidérapants et tapis plain.
- Vérifiez la qualité de l'éclairage.
- Multipliez les points d'appui : installation de barres d'appui dans la salle de bains, d'une main-courante dans les escaliers, ...
- Evitez les tapis et les carpettes où les pieds se prennent facilement. Pensez alors à placer sous le tapis des filets antidérapants ou adhésifs double face.
- Evitez les mules et pantoufles ouvertes à l'arrière.

Vous éviterez ainsi des heures douloureuses et vous pourrez profiter pleinement de la vie !

*Mister health security*

## HISTOIRE D'UNE ECOLE

Dans ce Bulletin, nous vous présentons l'historique d'un très ancien établissement d'enseignement secondaire de la Communauté française : il s'agit de l'ATHENEE ROYAL d'ARLON.

Si cet établissement n'est pas issu d'une école créée fin du 16e – début du 17e siècle – comme c'est le cas des Athénées royales de Tournai, de Nivelles ou de Namur, que vous avez pu découvrir dans de précédents Bulletins, il peut, néanmoins, se prévaloir d'être l'un des dix plus anciens Athénées royaux de Belgique.

Le texte que vous lirez ci-dessous est dû à la plume de Madame France ROMMES, professeure à l'Athénée d'Arlon. Il a été rédigé à partir des archives de l'établissement ainsi que de divers documents de Madame la Préfète honoraire CARTRY et de Monsieur J.-M. TRIFFAUX.

Nos remerciements s'adressent à Madame la Préfète DELHAYE qui nous a autorisés à publier cette étude.

*Claude Van Malder*  
*Président.*



### Genèse

L'Athénée Royal d'Arlon est l'un des dix plus anciens Athénées Royaux de Belgique. C'est en 1830 qu'Arlon est choisie comme chef-lieu de la nouvelle province de Luxembourg. Il faut alors y créer tous les services administratifs, héberger les nouveaux fonctionnaires et donner à leurs enfants les moyens de faire de bonnes études capables de les préparer eux-aussi à de belles carrières. A l'époque, la situation de l'enseignement à Arlon se limite à un seul instituteur pour 300 élèves environ !



**1833.** 70 chefs de famille d'Arlon adressent au Gouverneur une pétition en vue d'obtenir la création d'une école secondaire dans l'ancien couvent des Capucins.

**1837.** La ville d'Arlon crée une École moyenne : 50 garçons suivent les cours dans le bâtiment de l'ancien hôpital transformé en hospice (lieu-dit « Le Bock » au pied de la rampe d'accès à Saint-Donat). Trois professeurs se partagent les tâches : M. Scheuer (de Luxembourg) pour les matières littéraires, M. Wanderscheid (d'Ettelbrück) pour les mathématiques et les sciences et M. Serta est portier de l'école.

**1838.** L'École moyenne est rebaptisée Collège communal : 55 élèves constituent 4 classes avec 5 professeurs.

**1841.** Un internat est créé pour 8 étudiants.

**1842.** Par arrêté royal du 26 septembre, le Collège devient un Athénée royal subsidié. 120 élèves sont répartis en deux sections (études classiques et cours industriels) de six années chacune. Au programme des cours figurent les langues anciennes, l'histoire, la géographie, les mathématiques, le français, l'allemand, le dessin, la trigonométrie, la religion, les sciences naturelles et la physique. On nomme une quinzaine de professeurs venus des quatre coins du pays et M. Louis-Joseph Vaudremer, natif de Paris, est le premier Préfet des études de l'école.

La construction de nouveaux locaux pour un montant de 80 000 francs s'achève sur le terrain des Carmes. 138 garçons l'occupent. Il s'agit de l'aile la plus ancienne de l'hôtel de ville actuel.

Le 10 octobre 1842, l'Athénée Royal est inauguré en grandes pompes avec messe, cortège dans la ville et discours soulignant la qualité de l'enseignement et la discipline exemplaire qui y seront de mise.

**1850.** L'Athénée compte 120 garçons.

**1851.** Le 1er juin, la ville accepte les prescriptions de la loi « Rogier » et l'Athénée devient Athénée royal de l'État de 4e catégorie. On dénombre 104 élèves : cette baisse est essentiellement due aux conflits concernant les cours philosophiques.

Avec la nouvelle loi réglant l'organisation de l'enseignement en Belgique, l'Athénée propose alors deux sections : les humanités et les professionnelles (scientifiques et commerciales).

**1858.** 200 élèves fréquentent l'Athénée.

**1863.** L'internat, selon une nouvelle réglementation, doit se situer dans un local distinct. C'est à ce moment que le bâtiment du 34 rue Reuter est érigé.

**1865.** 275 élèves. Jusqu'à la guerre 14-18, la population fluctuera de 200 à 326 élèves (maximum en 1884).

**1867.** La ville d'Arlon crée une École moyenne et une École normale pour jeunes filles, rue de Neufchâteau.

**1881.** Reprise par l'État de l'École moyenne et de l'École normale pour jeunes filles.

**1884.** L'internat et les locaux scolaires doivent permuter et deux laboratoires (physique-chimie) sont installés dans les combles du 34 rue Reuter.

**1885.** Le premier gymnase est construit.

**1887.** L'enseignement à l'Athénée Royal d'Arlon s'organise en humanités anciennes et modernes. Chaque section comprend sept classes.

**1896.** L'internat pour garçons est supprimé suite à la diminution du nombre d'internes. Le bâtiment repris par la ville devient l'hôtel de ville actuel.

**1896-1933.** L'École moyenne occupe le bâtiment du Musée actuel.

**1914-1917.** Les troupes allemandes occupent l'Athénée, partiellement puis totalement, et y installent un lazaret, ce qui nécessitera d'importants travaux de réfection et de désinfection à la fin de la guerre. Les cours se donnent dans des maisons particulières des environs.

**1923.** Début de la construction des locaux actuels, rue de Sesselich. Ils sont destinés à l'École normale pour jeunes filles qui l'occupera à partir de 1928. L'École moyenne s'y ajoutera en 1933. Il est à noter que ces locaux, destinés dès l'avant-projet à être une école, ont été conçus de façon à pouvoir être transformés en hôpital en cas de guerre. C'est ce qui a eu lieu partiellement (ailes 0 et II) : les Allemands et ensuite les Américains ont occupé les lieux au cours de la Deuxième Guerre mondiale.

**1925.** La septième année des deux sections anciennes et modernes fait place à une classe préparatoire commune aux humanités, dont le programme est celui de la sixième primaire. Cette situation dure jusqu'en 1975.

**1926.** La mixité est instaurée au degré supérieur à l'Athénée : trois jeunes filles y font leur entrée. C'est une révolution. En 1939, le Préfet des études adresse une longue lettre au Ministre. En voici deux courts extraits (qu'il faut évidemment replacer dans leur contexte et dans leur époque !) :

« Monsieur le Ministre, j'ai l'honneur de vous prier de bien vouloir examiner la question de l'admission de jeunes filles à mon établissement. Je n'ai jamais été très enthousiaste de l'enseignement mixte dans notre pays et l'expérience que j'en fais depuis 15 ans m'a convaincu qu'il offrait en général plus d'inconvénients que d'avantages. En ce qui concerne l'Athénée royal d'Arlon, dont la valeur de l'enseignement n'est mise en doute par personne, aucune de ces élèves filles n'a réussi jusqu'ici à obtenir un brevet universitaire alors que du côté garçons, rien ne laisse à désirer, au contraire. J'ai, d'autre part, l'impression que beaucoup de jeunes filles venues chez nous par snobisme, par gloriole ou présumant de leurs capacités, ont littéralement gâché ou leur carrière ou leur beauté ou leur féminité. »

« Au point de vue de la discipline, la présence de toutes ces petites, souvent coquettes ou névrosées, complique énormément notre tâche. Si je ne puis citer aucun incident précis, je puis au moins dire qu'il existe par la fréquentation constante de filles et de garçons et aussi de demoiselles et de professeurs souvent jeunes (comme c'est le cas ici) des dangers auxquels j'espère avoir su parer mais dont je voudrais ne plus devoir porter la responsabilité car elle devient vraiment trop lourde. »

Entre autres solutions, il propose la création d'un Lycée (qui verra le jour en 1948).

**1930.** D'anciens élèves fondent les « 4A » (Association des Anciens Élèves de L'Athénée royal d'Arlon) qui, depuis lors, ont contribué à la renommée de l'établissement et ont aidé de nombreux élèves.

**1937.** L'Athénée fête avec fastes son centenaire. Durant deux jours, les 25 et 26 septembre, cortège, réceptions, banquets, soirée de gala et feu d'artifices se succèdent. En présence du Ministre de l'Instruction publique et du Préfet Gendebien, on plante l'arbre du Centenaire dans la cour de l'Athénée.

Hélas, trois ans plus tard, c'est la guerre. Une partie des bâtiments de la rue Reuter est à nouveau occupée par les troupes allemandes. L'établissement doit résister à des tentatives de germanisation.

**1948.** Le Lycée royal est créé rue de Sesselich. Athénée et Lycée se développent parallèlement, formant aux études supérieures des générations de jeunes filles et jeunes gens. Les deux écoles voient leur population scolaire augmenter régulièrement et puis fluctuer entre 350 et 400 élèves jusqu'en 1980.

**1959-1960.** On construit des « R.T.G. » pour l'École primaire d'application. Construction de l'internat actuel (135 chambres individuelles) et abandon progressif du grand dortoir qui occupait en un seul tenant tout l'étage de l'aile II. Les plus jeunes internes y seront logés jusqu'en 1982.

**1964.** Recréation de l'internat garçons.

**1969-1970.** Introduction du rénové au Lycée puis à l'Athénée royal. Les associations de parents voient le jour.

**1972.** Pour la première fois, une Préfète prend la direction de l'Athénée royal d'Arlon. L'année suivante, les premiers établissements d'enseignement secondaire accèdent à la mixité. C'est à ce moment que se développe la rivalité entre les deux établissements, rivalité accentuée par le rénové qui multiplie les options. Ce problème est présent partout en Belgique. A cela s'ajoute la prolongation de la scolarité pour tous. C'est l'inflation budgétaire qui conduira aux restrictions que nous connaissons depuis 1980.

**1976.** Construction du nouveau réfectoire et rénovation complète des cuisines rue de Sesselich.

**1980-1981.** Les établissements fusionnent sous l'appellation unique d'Athénée royal. Le Lycée comptait 395 élèves, l'Athénée royal 380. En fait, aucune des deux écoles n'acceptait d'être amputée des deux premières années pour créer un premier degré autonome. Une fusion a donc lieu : les 780 élèves sont répartis dans les deux bâtiments. C'est le début d'une période difficile pour l'institution, chacun souhaitant rester dans ses locaux, avançant des arguments tout aussi justifiés de part et d'autre : des emplois sont perdus, l'intégration n'est pas toujours facile. Les élèves sont dispersés et les professeurs naviguent entre les deux implantations. La population va descendre sous le seuil de 600 élèves en septembre 1985. Heureusement, dès la rentrée 1986, elle revient à 614 élèves, sauvant ainsi le poste important de proviseur.

**1987.** 1er septembre : abandon des locaux de la rue Reuter. Il était matériellement impossible d'y réunir tous les élèves. Or, à ce moment, les Écoles normales d'Arlon et de Virton fusionnent, libérant des locaux rue de Sesselich.

C'est aussi l'année du 150e anniversaire de la création de l'école. La Préfète de l'époque, Mme Cartry, les professeurs et les étudiants ont le plaisir de recevoir la reine Fabiola en visite privée le 9 octobre. Ces deux événements vont contribuer au développement de l'institution. La population scolaire va croître régulièrement jusqu'à 860 élèves en 1993.

**1988.** L'internat filles passe sous la gestion de l'Athénée. Il deviendra mixte l'année suivante.

**1989.** Après avoir abrité les cours de dactylographie, les activités du mercredi après-midi de l'école fondamentale et ensuite la bibliothèque, l'ancienne « maison de l'Administrateur de l'Internat » est allouée aux bureaux de la section régionale du Luxembourg de la Ligue de l'Enseignement qui y organise également des ateliers de formation artistique. La « mini-entreprise » de l'Athénée royal d'Arlon y occupe aussi un local.

**1996.** 1er septembre : annexion de l'École d'Application qui a toujours été notre principale pépinière. Cette « Ecole fondamentale annexée à l'Athénée royal d'Arlon » conserve des liens privilégiés avec le département pédagogique de la Haute Ecole Robert Schuman de Virton.

L'Athénée royal d'Arlon absorbe également le Lycée de Habay-Martelange, mais ne peut maintenir que deux ans une implantation à Habay-la-Neuve.

**2000.** 9 juin : inauguration des nouvelles infrastructures par Monsieur le Ministre Hazette (2 laboratoires de physique, 4 classes, 1 bibliothèque, 1 salle polyvalente et 1 centre cybermédia).

Notre population scolaire se stabilise depuis aux alentours des 1000 élèves.

**2009.** Restauration et mise aux normes du bassin d'apprentissage de natation.

**2012-2013.** Des cours de philosophie sont dispensés dans le cadre de l'Université du Temps Libre dans les locaux de l'Athénée.

**2013-2014.** Des travaux d'envergure sont réalisés en section maternelle. L'accent est mis sur la sécurité et le bien-être psychologique et physique de nos plus jeunes élèves.

**2014-2015.** D'autres grands projets sont en vue...

*France Rommes*

### Concours « Photos »

L'A.P.R.A.F.S. organise un grand concours de photographie. Cette année le thème choisi est « la Photo - GAG » !

La date limite pour la réception de vos oeuvres photographiques est le 31 décembre 2015.

*Le conseil d'administration*

## IL RESTE QUELQUES PLACES !

### **Parlement germanophone à Eupen, Barrage de la Vesdre, Abbaye de Val Dieu ... Voyage culturel printanier du mercredi 27 mai 2015.**

Nous nous référons au programme et à l'horaire publié dans le Bulletin du 1er trimestre 2015, à consulter !

Vous vous décidez en dernière minute :

Votre participation : 59 € par personne (membre/conjoint)

66€ par personne (non membre)

Paiement qui doit parvenir, au plus tard, pour le 19 mai au compte BE72 0001 3376 4616 (non remboursable en cas de désistement).

Suivi pour cette même date de l'envoi de l'inscription à l'adresse de :

Achille Debrus, rue des Tilleuls, 1 à 5600 Merlemont.

Attention : Vu le nombre limité de places, ces dernières seront attribuées dans l'ordre des enregistrements de paiement.

Les personnes refusées seront averties et remboursées.

**A tous les membres inscrits, nous demandons de vérifier auprès des services SNCB si les horaires que nous vous avons donnés sont confirmés.**

*Achille Debrus  
L'organisateur*

## MEDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE (2)

Dans le précédent Bulletin, je vous ai présenté une technique de la médecine traditionnelle chinoise - L'ACUPUNCTURE - toujours très usitée en Chine, mais aussi dans un grand nombre de pays et notamment en Belgique.

Aujourd'hui, je vous invite à découvrir deux autres techniques qu'utilisent les thérapeutes chinois pour soulager et guérir leurs patients. Il s'agit de l'ACUPRESSION et de la MOXIBUSTION.

### **1. L'acupression**

Ou « TUI NA », emploie de nombreuses techniques de massage au moyen des paumes et des doigts que l'on ne retrouve pas en Occident. Des pressions viseront à stimuler les points d'acupuncture ou d'autres points sensibles, de façon à corriger les déséquilibres physiologiques et, par là, avoir un effet curatif.

Le « Tui Na » relaxe muscles et tendons. Il contribue à une circulation fluide de l'énergie dans les méridiens.

Son efficacité à stimuler la circulation du sang est remarquable. Ainsi il permet de lutter contre les varices et prévient les thromboses.

L'acupression a donc des effets relaxants, préventifs et curatifs.

### **2. La moxibustion**

La moxibustion exploite les bienfaits d'une « chaleur légère ». Pour ce faire, on applique à des endroits spécifiques du corps de la laine de « Moxa » se consumant. Cette laine s'obtient en hachant très finement les feuilles d'une plante connue sous le nom « d'Artemisia », c'est à dire l'armoise. Malgré les apparences, ce procédé est complètement indolore et procure même une sensation immédiate de confort.

La moxibustion est indiquée pour stimuler la fonction lymphatique et la circulation sanguine.

*Dr Li Huo*

**AIMER (QUAND-MÊME) LE XXI<sup>E</sup> SIÈCLE. JEAN-LOUIS SERVAN-SCHREIBER**

**Le XXI<sup>E</sup> siècle vient d'entamer sa quinzième année. Il a déjà suscité bien des catastrophes et tragédies en tous genres, et le contexte actuel n'inspire que craintes et menaces :**

- risques économiques entraînant une grande fragilité sociale,**
- environnement de plus en plus menacé et finance de plus en plus menaçante,**
- valeurs moyenâgeuses brandies par des extrémistes de toute obédience et qui conduisent aux pires actes de barbarie.**

**Et pourtant, il faut l'aimer quand-même ce XXI<sup>E</sup> siècle, déclare Jean-Louis Servan-Schreiber au terme d'une analyse objective et lucide des problèmes de notre temps.**

**Pour donner quelque crédit à cette déclaration plutôt étonnante, l'auteur nous invite à prendre un peu de recul par rapport aux inquiétudes du moment (faiblesse du taux de croissance, rareté du travail, montant de la dette publique, ...).**

**Car celles-ci bien que justifiées, seront probablement considérées comme de simples péripéties dans trente ou quarante ans, tant sont rapides et imprévisibles les mutations qui dessinent le paysage de nos sociétés aujourd'hui.**

**En seize chapitres courts, écrits dans un style simple, concis et élégant, Jean-Louis Servan-Schreiber nous apporte des réponses nuancées teintées d'un optimisme mesuré aux interrogations de l'époque contemporaine.**

**Il nous donne aussi quelques bonnes raisons de ne pas désespérer de notre futur commun.**

**Évitons donc, comme le suggère l'auteur, de jouer les Cassandre en faisant des prévisions intempestives, car l'avenir est illisible.**

**Il serait plus sage en effet d'appréhender le monde actuel dans toute sa complexité et de l'intégrer dans une vision d'ensemble des grands événements qui ont traversé l'Histoire (En particulier ceux qui se sont déroulés aux XV<sup>e</sup> et XVI<sup>e</sup> siècles) et qui laissent présager que nous vivons peut-être une nouvelle « Renaissance »**

**Car cette partie de notre Histoire si féconde et si inventive dans les domaines littéraire, artistique et scientifique et si importante sur la remise en cause des valeurs a pourtant été vécue comme une période tourmentée, chaotique, pleine de doute et d'incertitude par les gens de l'époque.**

**Nous connaissons aujourd'hui une situation comparable. Des bouleversements profonds sont à l'œuvre qui vont changer complètement notre manière de vivre.**

**Et l'auteur de mettre l'accent sur l'extraordinaire révolution numérique actuellement en cours, phénomène fascinant qui se propage à une vitesse fulgurante sur la planète entière et dont nous ne pouvons pas encore mesurer toutes les conséquences sociales et culturelles mais qui laisse pressentir qu'elles dépasseront de loin celles de l'invention de l'écriture ou de l'imprimerie. Pouvait-on par exemple, s'imaginer il y a quinze ans, que nous aurions accès à toutes les personnes par téléphone cellulaire, à tous les lieux par GPS, à tout le savoir disponible par Internet ?**

**Cela dit, nous ne pouvons ignorer qu'il y a aussi un revers à la médaille. Car les avancées technologiques, pour spectaculaires qu'elles soient, présentent souvent, comme le souligne l'auteur, un caractère ambivalent.**

**Ainsi, la révolution numérique stimule le commerce et l'innovation ; nous voyons chaque jour en effet le shopping sur internet se répandre de plus en plus, les produits à acheter et les voyages à faire s'accroître continuellement, mais sans que nous disposions pour autant du temps ou des moyens pour en bénéficier pleinement.**

**En matière de rapports humains, les possibilités de contact entre nous et nos semblables se sont démultipliées, mais c'est au détriment de réels échanges. Ici, comme dans bien d'autres domaines, nous passons du qualitatif au quantitatif. Par ailleurs, en nous faisant évoluer de plus en plus de la vie réelle vers une vie virtuelle, les nouvelles technologies de communication ont brouillé nos système personnels de référence, ce qui nous oblige à rechercher de nouveaux repères, un nouvel ancrage et surtout, à trouver un sens à ce tourbillon qui nous entraîne et qui nous laisse entrevoir autant d'inconnues que de perspectives prometteuses.**

**Cela ne signifie nullement que les problèmes complexes qui se posent aujourd'hui soient insolubles et hors de notre portée. Mais pour y faire face efficacement, nous devons prendre conscience de nos potentialités, mais aussi de nos limites. L'individualisme qui est si cher à nos contemporains ne pourra se suffire à lui-même. Ce n'est qu'en nous rapprochant de nos semblables, en créant des solidarités nouvelles et en mutualisant nos efforts que nous pourrons trouver des éléments de réponse aux défis auxquels nous sommes confrontés.**

**S'appuyant sur une enquête récente réalisée par le «baromètre Trend Observer d'Ipsos (2012)», J.L Servan-Schreiber nous indique que le besoin de réinvestir dans l'humain n'a jamais été aussi fort dans nos sociétés développées ( Europe, U.S.A, Japon, ... ).**

**L'auteur y voit un signe encourageant qui nous donne des raisons de penser que des ferments sont à l'œuvre pour préparer une autre façon de vivre ensemble adaptée aux changements radicaux de notre temps.**

**C'est une raison également de ne pas porter un jugement prématuré sur un siècle bien jeune encore. La sagesse nous engage à le parcourir en nous efforçant de discerner avant tout ce qui émerge du monde nouveau plutôt que de nous attarder sur ce qui disparaît de l'ancien.**

.....

**Jean-Louis Servan-Schreiber est journaliste, essayiste et auteur de plusieurs livres à succès.**

**Le présent ouvrage a été publié aux Editions Albin Michel en 2012 et est paru dans le Livre de Poche au prix 6€. Il comporte 180 pages .**

*Roland Gaignage*

**Visitez notre site web : [www.apraps.be](http://www.apraps.be)**

## LES METEORITES, CES ETRANGES CAILLOUX VENUS DU CIEL

Voici quelques informations sur les météorites, tirées d'une conférence donnée au CEPULB (Université Inter-Ages ULB) le 3 mars 2015 par Viciane Debaille, chercheur au FNRS (Fonds National de la Recherche Scientifique).

Il est d'un grand intérêt d'étudier la composition des météorites car elles sont les témoins de l'origine de notre système solaire. Elles peuvent provenir d'une ceinture d'astéroïdes (la principale ceinture d'astéroïdes, ces débris rocheux, forme une orbite entre les planètes Mars et Jupiter) ou encore de la planète Mars elle-même ou de la Lune.

Les météorites se présentent sous des dimensions très variables : certaines sont des poussières, ce sont les micrométéorites, dont l'apport sur la surface terrestre est estimé à 40.000 t par année ! Celles dont la masse varie entre 110 gr et 1 kg représentent environ 40 t par an, enfin les « grosses » météorites, dépassant 1kg, totaliseraient 1400 chutes par année.

Leur âge est également estimé à 4,5 milliards d'années, ce qui correspond à l'âge de la formation de notre globe terrestre. Cet âge est déterminé par des méthodes basées sur la radioactivité des roches, dont nous n'avons pas la possibilité d'exposer les modalités dans le cadre de la présente note.

Où tombent les météorites ? Les chutes sont tout à fait aléatoires, aucun endroit n'est « privilégié », aucun n'est à l'abri de toute chute éventuelle. Mais il ne faut pas oublier que les océans couvrent les 2/3 de la surface du globe et que, dès lors, les 2/3 des chutes ne laissent pas de trace. Les villes et endroits habités ne couvrent que 3% de la surface terrestre... (Gardons-nous de juger d'après nos contrées, où l'habitat est relativement dense). Rassurez-vous, vu la surface du globe, il y a vraiment peu de chances qu'une météorite tombe dans votre jardin ! Enfin, petite précision, les chutes de météorites ont existé de tout temps : certains outils néolithiques ont été façonnés à partir de « cailloux » qui n'étaient autres que des météorites.

Nous avons évoqué les météorites provenant de Mars ou de la Lune, ce qui, à première vue, paraît pour le moins invraisemblable. On estime effectivement que des fragments de ces deux astres puissent se détacher et être projetés dans l'espace, à la faveur d'un choc dû à la chute d'une grande météorite sur leur surface. La composition des météorites martiennes ou lunaires correspond aux analyses spectrales faites par les satellites sur ces même astres, ce qui confirme leur origine. Leur composition permet d'approfondir la géologie de Mars ainsi que l'histoire géologique et la formation de notre satellite.

Comment donc détecter les météorites, si l'on n'est pas témoin direct de leur chute? Le spécialiste les identifiera aisément parmi la multitude de cailloux qui jonchent le sol : leur aspect et leur poids sont déterminants. Leur densité est élevée et elles présentent une surface extérieure lisse, due à la fusion partielle en pénétrant dans l'atmosphère. Mais, bien évidemment, c'est leur composition qui déterminera le verdict définitif. S'il y a si peu de chances d'en trouver sur nos chemins champêtres, où aller pour en récolter ? Il existe des endroits de prédilection, notamment les déserts sablonneux où les météorites peuvent difficilement se camoufler ainsi qu'un désert particulier : le continent antarctique. C'est ici que l'on en trouve le plus et ce continent, d'une blancheur immaculée, attire particulièrement les chercheurs. Ceux-ci préfèrent l'Antarctique, exempt de présence humaine et entièrement libre pour la recherche scientifique, aux déserts véritables, qui se partagent en une multitude d'Etats, dont certains n'hésitent pas à monnayer durement l'exportation des pierres « venues du ciel » Si vous vous décidez à explorer l'Antarctique pour y récolter des météorites, n'allez pas n'importe où : c'est au pied des montagnes, là où les glaciers rejettent des débris appelés « moraines » après un long et lent cheminement sur le socle rocheux, que vous aurez le plus de chance d'en trouver. Au total, parmi les météorites qui font l'objet, d'études scientifiques, les 2/3 proviennent de l'Antarctique.

*George-Henri Everaerts*  
*Géographe*

# La VITAMINE D deviendra-t-elle notre futur geste santé ?

Nathalie Evrard

Nos grands-parents avaient pour habitude de consommer régulièrement en hiver de l'huile de foie de morue et... ils avaient bien raison ! C'était leur manière à eux de prendre une bonne dose de vitamine D. Mais aujourd'hui, nous manquons, tous, petits et grands, de cette précieuse vitamine, et ce tout particulièrement en hiver!

## Manque de soleil et carence en vitamine D

En cause : le manque d'ensoleillement de nos régions, nos habitudes de plus en plus sédentaires qui nous poussent à moins sortir, et notre bonne habitude à appliquer de la crème solaire quand le soleil montre le bout de son nez. Car c'est grâce aux rayons UV B du soleil que notre corps fabrique plus de 80 % de nos besoins en vitamine D. Il s'agit plus exactement d'une hormone, qui après deux transformations successives au niveau du foie et du rein, va favoriser la bonne assimilation digestive du calcium et du phosphate, et donc rendre nos os solides.

Nous trouvons aussi de la vitamine D dans notre alimentation, en particulier dans les poissons gras comme la sardine, le saumon ou le hareng. Mais pas suffisamment pour pallier notre manque. Pas question non plus de faire des séances dans des cabines UV ou de faire bronzette sans protection solaire pour rebooster notre taux de vitamine D, le risque de cancer de la peau est trop important.

## Alors quelle est la solution ?

Tout simplement prendre des compléments alimentaires de vi-

amine D. En réponse au déficit en vitamine D de plus en plus présent dans la population, les apports journaliers en vitamine D ont été revu à la hausse ; 400 unités/jour pour les enfants dès la naissance, 600 unités/jour pour les adolescentes et les adultes, 800 unités/jour pour les femmes enceintes et les personnes âgées. Les personnes plus à risques comme les personnes âgées vivant dans un home, les personnes obèses peuvent avoir des dosages plus élevés. Demandez conseil à votre pharmacien ou à votre médecin.

## Le saviez-vous, c'est important !

L'ONE (Organisation Nationale

de l'Enfance) recommande d'administrer 400 UI de vitamine D à l'enfant dès la naissance jusqu'à 6 ans, toute l'année, quel que soit le type d'alimentation (au sein ou au biberon).

## La vitamine D, pour booster l'immunité !

La vitamine D est aujourd'hui le nutriment le plus étudié au monde. Elle est la vitamine indispensable de nos os, et ce à tout âge. Mais, il existe aujourd'hui de nombreuses études qui montrent notamment son rôle dans le traitement de l'hypertension, dans la prévention des maladies cardio-vasculaires et infectieuses, dans la diminution du risque de

survenue de certaines maladies auto-immunes, tel le diabète de type 1. Des études montrent également que la présence de taux de vitamine D bas est associée à une nette augmentation de l'incidence des cancers de la prostate, du sein, du côlon et du rectum, soit 4 formes de cancer parmi les plus fréquents dans notre société occidentale.

Un effet sur notre immunité est aussi clairement établi. En effet, la vitamine D stimule notre organisme à fabriquer la cathélicidine, une molécule semblable à un antibiotique naturel capable de booster notre immunité. Carencés en vitamine D, nous sommes donc davantage exposés aux infections et autres virus (grippe, rhume,...) qui sévissent à longueur d'hiver. Chez les enfants, le manque de vitamine D augmente également la sensibilité aux allergènes et le risque d'asthme. Chez les personnes âgées, le risque d'infections pulmonaires est doublé en cas de déficit en vitamine D.

Nathalie EVRARD



P.S. Cet article est paru dans CITY MAG de décembre 2014

Visitez notre site web : [www.aprafs.be](http://www.aprafs.be)

## PETITES ANNONCES

- A louer, Coxyde, appartement une chambre, vue sur mer, 50 m de la digue, semaine, quinzaine, mois, toute période, non fumeur - infos : 065/660 305 - 0496/636.417 - Idéal pour deux personnes.

- A louer Côte d'Azur 20 km de St Raphaël, villa 3 ch. avec douche, gde terrasse avec piscine, 20 ares de terrain avec rivière, proximité tennis, golf et Verdon - tél. 0476/416 531

- Collet d'Allevard (entre Chambéry et Grenoble), station de ski - à louer studio - cabine 4 pers. situé à 1500 m d'altitude, à côté des remontées mécaniques et à 15 minutes d'un centre thermal. 200 €/semaine en dehors des vacances scolaires d'hiver (belges et françaises) gsm : 0478/739 744

- Espagne : à louer villa située à Calonge (près de Palamos et Playa de Aro) Tt confort - 3 ch - 2 sdb - garage, piscine, endroit très calme, vue imprenable s/mer - tv avec chaînes françaises Tél. 068/ 44.98.01

- A saisir ! Valais Suisse dans superbe village d'Ovronnaz, splendide appt 2/6 pers. - très grand confort - immense terrasse sud, vue splendide, soleil, centre thermal, belle promen., ski, etc... Prix très bas toute l'année par jour ou par semaine tout compris. Envoi de doc. et photos . Tél. 02/653.35.25

- Portiragnes Sud France) entre Béziers et Cap d'Agde.

A louer dans domaine gardé avec deux piscines - jeux pour enfants - terrain de sport - pétanque - golf... + animations journées et soirées en juillet et août. Maison - deux chambres à l'étage - une avec lit de deux personnes - l'autre avec deux lits de une personne, Rez de chaussée - living - clic-clac - TV - canal satellite - climatisation - coin cuisine avec grand frigo - four - micro-onde - lave vaisselle. Terrasse couverte avec meubles de jardin parking privatif devant la maison. Prix selon les périodes. Tél.: GSM 0033662574015 - fixe : 00333972271319

- A louer : St-Idesbald : villa tout confort - 2 ch. - 500 m de la plage - semaine - quinzaine - mois - toute période - non fumeur - GSM : 0486/83.71.58 ou stide 001.over-blog.com

Aux amateurs de vins de fruits : à vendre presse à fruits - râpe à fruits - touries en verre et à vendre également table à dessin 70 x 100cm avec pantographe. Tél. 04/365 76 27

- A vendre: encyclopédie Universalis - série complète en parfait état - prix très avantageux - Tél. 081/44.40.91

- A vendre 15 volumes : histoire de la nation française de Gabriel Hanotaux, neufs, dos cuir  
3 volumes : la guerre du droit 1914 de Emile Hinzelin, avec transparents décrivant les mouvements des troupes - Tél. 010/22.27.59

- A donner : Larousse encyclopédique 9 volumes - Tél. 082/71.12.83 (Beauraing)

- Recherche revue estudiantine médicale « Le Carabin » des année 60, et des pubs humoristiques des laboratoires R.I.T. de Genval. Cherche aussi, National Geographic (version française, anglaise ou espagnole) de février 1938. Me déplace dans toute région pour document(s) avéré(s). Contact : Tél. 067/84.21.06 ou GSM 0478/97.48.73

- Je recherche 1 magnéscope VCR N 1500 ou N 1700 Philips ou Siera ou autre marque des années 1970 en ordre de marche (cassette ou les 2 bobines sont superposées) et l'enregistrement en français du film de John Kent Harrison « La Force du Parrain » (a story of forgiveness 2007) diffusé sur TF1. possède le DVD en Anglais/Allemands. Tél. 087/22.79.12

- A vendre : Artiscopes - 10 fardes comprenant 60 facicules, thèmes variés destinés aux élèves de 6 à 12 ans : cinq bibliocassettes Artis - vie quotidienne, institutions et politique, économique et sociétés, les religion et le sacré, les arts, sciences et techniques pour ados et adultes : fauteuil modulo confort de transfert - 4 petites roues, options et accessoires, coloris bordeaux, très bon état . Tél. 071/81.22.74 - 0476/38.71.19 (Mr J. Noel)

**Si vous désirez insérer gratuitement une petite annonce durant l'année 2015, adressez votre demande à J.P. Charlier - 28 , La Voie Qui Monte à 5020 Malonne**



## IN MEMORIAM

- Le 9 janvier 2015, est décédé à Wavre Rémi EVRARD, instituteur honoraire à l'Athénée royal de Jodoigne. Il était né à Jodoigne le 2 février 1928. Ses funérailles ont eu lieu à Jodoigne le 13 janvier 2015.
- Le 9 janvier 2015, est décédé à Wavre Jean POTTIEZ, professeur honoraire à l'Institut technique de l'Etat à Court-Saint-Etienne. Il était né à Flobecq le 10 janvier 1928. Ses funérailles ont eu lieu à Bierges le 15 janvier 2015.
- Le 15 janvier 2015, est décédé à Sambreville Alfred CONSTANT, professeur honoraire de cours techniques et de pratique professionnelle mécanique à l'Athénée royal Baudouin 1er de Jemeppe-sur Sambre. Il était né à ON (Jemelle) le 22 janvier 1937. Ses funérailles ont eu lieu au crématorium de Gilly le 19 janvier 2015.
- Le 23 janvier 2015, est décédé à Binche André COQUETTE, préfet des études honoraire aux Athénées royaux de Pont-à-Celles et de Binche. Il était né à Anderlues le 01 septembre 1927. Ses funérailles ont eu lieu dans l'intimité.
- Le 25 janvier 2015, est décédé à Libramont Jacques LEQUEUX, professeur d'éducation physique à l'Athénée royal d'Izel. Il était né à Jamoigne le 29 août 1956. Ses funérailles ont eu lieu à Chiny le 30 janvier 2015.
- Le 25 janvier 2015, est décédée à Huy Geneviève CALET, professeur honoraire d'éducation physique à l'Athénée royal de Dinant.. Elle était née à Falisolle le 24 février 1934. Ses funérailles ont eu lieu à Dinant le 29 janvier 2015.
- Le 26 janvier 2015, est décédé à Chapelle-lez-Herlaimont Walter DERUE, professeur honoraire d'éducation physique à l'Ecole moyenne d'application annexée à l'Ecole normale de l'Etat à Nivelles. Il était né à Manage, le 24 décembre 1926. Ses funérailles ont eu lieu à Manage le 30 janvier 2015.
- Le 1 février 2015, est décédé à Flémalle René DEPREZ, professeur honoraire à l'Ecole normale Jonfosse. Il était né à Ans le 11 août 1923. Ses funérailles ont eu lieu au crématorium de Robermont le 6 février 2015.
- Le 4 février 2015, est décédé à Renaix Pierre VANDESANDE, éducateur économiste honoraire à l'Ecole moyenne de Frasnes-lez-Anvaing puis à l'Athénée royal d'Anvaing. Il était né à Ellezelle le 8 mars 1938.
- Le 18 février 2015, est décédée à Ottignies Micheline BOUILLARD, professeur honoraire d'éducation physique à l'Athénée royal de Nivelles. Elle était née à Ixelles, le 17 mars 1944. La cérémonie laïque de funérailles a eu lieu au crématorium de Court-Saint-Etienne le 26 février 2015.
- Le 18 février 2015, est décédé, dans sa 94ème année Marc BAR, préfet des études honoraire à l'Athénée royal d'Auderghem. Ses funérailles ont eu lieu au crématorium de Bruxelles le 25 février 2015.
- Le 3 mars 2015, est décédé à Jolimont Georges HAUCHART, éducateur économiste honoraire au Lycée d'Etat de Genappe. Il était né à Etterbeek le 11 octobre 1938. Ses funérailles ont eu lieu à Vieux-Genappe le 10 mars 2015.
- Le 7 mars 2015, est décédé à Montigny -le-Tilleul Jacques LEPAPE, ingénieur civil AIIg-AIM, ancien professeur à l'E.T.S.E. à Anderlecht. Il était né à Ghlin le 25 mars 1935. Ses funérailles ont eu lieu le 12 mars 2015.
- Le 21 mars 2015, est décédé à Wavre Jean ROLLIN, instituteur honoraire à l'Athénée royal « Maurice Carême » de Wavre. Il était né à Wavre le 14 juin 1923. Ses funérailles ont eu lieu à Wavre le 25 mars 2015.
- Le 8 avril 2015, est décédé à Malonne Jacques DELHAYE, professeur honoraire de langues germaniques à l'Athénée royal de Ciney. Il était né à Namur le 29 novembre 1947. Ses funérailles ont eu lieu au crématorium de Ciney le 11 avril 2015.
- Le 19 avril 2015, est décédé à Seilles (Andenne) Jean-Claude AUBERT, professeur honoraire de carrosserie à l'Institut Henri Maus de Namur. Il était né à Rocourt le 10 mai 1947. Ses funérailles ont eu lieu à Andenne le 23 avril 2015.
- Le 22 avril 2015, est décédé à Sambreville, à l'âge de 85 ans, André RIQUETTE, fonctionnaire - Chef de Sécurité honoraire au Fond des bâtiments scolaires de la C.F. à Namur. Ses funérailles civiles ont eu lieu dans l'intimité.
- Nous avons également appris le décès, survenu en septembre 2014, de Claudine DURANT, professeur honoraire de dessin à l'Ecole moyenne d'application annexée à l'Ecole normale de l'Etat à Nivelles. Elle était née le 8 juillet 1936.

**Les membres du Conseil d'administration de l'Association pour la promotion de la retraite active, fraternelle et solidaire prennent part au deuil des familles des disparus et présentent aux membres de celles-ci leurs sincères condoléances.**

**Si vous avez connaissance du décès d'un ancien membre du personnel de l'administration, des services et établissements de l'Etat en Communauté française et en Communauté germanophone, adressez à Michel Taburiaux, rue Al'Gaille, 3 à 1400 Nivelles, Tél. 067/21 46 09 tabumi@skynet.be, les renseignements concernant la personne décédée (nom, prénom, ancienne fonction, âge, date du décès, lieu des funérailles,...).**

## **Bureau de l'A.P.R.A.F.S.**

Membres fondateurs : Mme JACQUEMART Marie - M. GERARD Yvon

Past-Président : M. Victor CARLIER

Président : M. Claude VAN MALDER - 02/354.65.77  
(claude.vanmalder@skynet.be)

Vice-Président : M. Jean-Pierre CHARLIER - 081/44.51.78  
(jpcharlierrochette@hotmail.fr)

Secrétaire : Mme Micheline KINARD - 02/268.21.17  
(michelinekinard@hotmail.com)

Trésorière : Mme Marcelle HERALY - 067/21.32.37  
(marcelleheraly@hotmail.com)

Mme Héraly est également responsable de l'expédition du « Bulletin des Retraités ».

**Siège social : rue Fief de Rognon, 13 à 1400 Nivelles**

## **Affiliation**

Si vous désirez vous (ré)affilier, pour l'année 2015, à l'Association pour la promotion de la retraite active, fraternelle et solidaire, il vous suffit de virer le montant de la cotisation, soit **7 euros minimum** pour les membres effectifs et adhérents, **20 euros minimum** pour les membres d'honneur, sur le compte BE72 0001 3376 4616 de l'A.P.R.A.F.S. à 1400 Nivelles.

Il vous sera ensuite adressé **trimestriellement et gratuitement** le « Bulletin des Retraités » à partir de la date de votre virement

**Consultez notre site Web :  
<http://www.aprafs.be>**

*L'impression du " Bulletin des Retraités " est confiée aux APN de Nivelles.*

# À la retraite? Espace Seniors est là pour vous !



## NOUS VOUS PROPOSONS :



**Des activités sportives, de loisirs et de bien-être** comme de la marche douce, du yoga ou de l'aquarelax.



**Des groupes de soutien, de paroles et d'entraide** notamment des groupes destinés aux aidants proches.



**Des ateliers d'initiation et de réflexion** tels que des modules à l'informatique, des ateliers créatifs...



**Des formations de volontaires** afin de rencontrer les enfants dans les hôpitaux, faire la lecture aux aînés ou accompagner des voyages.

**Mais aussi des actions d'information, de sensibilisation et de prévention sur des thématiques comme la santé, la sexualité, l'euthanasie, les pensions...**

**le tout en Wallonie et à Bruxelles !**

**Vous voulez en savoir plus ? Contactez-nous !**

**Espace Seniors** : Place Saint-Jean 1/2 - 1000 Bruxelles  
Tél. : 02/515.02.73 - E-mail : [espace.seniors@mutsoc.be](mailto:espace.seniors@mutsoc.be)  
[www.espace-seniors.be](http://www.espace-seniors.be)



La Mutualité Socialiste



**PAGE PUBLICITAIRE ACCESSIBLE A TOUS :**

**le prix pour une parution s'élève à 50€. Une réduction de 50% est accordée aux membres d' l'Association.**

Pour info, nous avons sollicité chacune des fédérations nationales des mutuelles

