
A

COMME



Périodique du GRAND SERMENT ROYAL DES ARBALETRIERS DE SAINT-GEORGES DE GREZ-DOICEAU.

Abonnement annuel : 4 Euros

Editeur responsable : B. NOE, rue de Basse-Biez, 87 à 1390 Grez-Doiceau / Bureau de dépôt : Grez-Doiceau.

Site internet : www.arbalétrier.be / E-mail : arbalétrier@tiscalinet.be

N° 55 janvier 2002

Editorial

Le Mot du Président

L'année 2001 s'en est allée avec le franc belge pour faire place à l'arrivée de l'euro et s'orienter résolument vers la modernité. Malgré tous les événements sombres qui ont illustré les derniers mois de 2001, notre confrérie s'est tournée résolument vers le progrès en créant son propre site internet. Le nouveau né se porte bien et nombreux sont les internautes qui ont déjà cliqué sur leur sujet d'intérêt. Tout cela est bien présenté et agrémenté de nombreuses animations amusantes qui rendent les pages successives assez vivantes. Nous en attendons beaucoup pour l'avenir de notre Gilde.

En ce qui me concerne, Je voudrais profiter de ce début d'année pour présenter à tous, mes meilleurs voeux de bonheur, de santé et de prospérité.

Je voudrais également remercier et féliciter tous les Arbalétriers, qui ont contribué par leur collaboration enthousiaste, au fonctionnement impeccable de notre association.

Comme à chaque parution de notre revue, je vous rappelle que notre boîte à suggestion est toujours ouverte à vos idées.

Marcel

Activités

COMBAT NAVAL 2001.

Pour la sixième fois les canons ont craché la mort, mais le carnage ne fut pas aussi sanglant que l'année dernière.

Les noirs, vainqueurs cette fois-ci, réussirent à préserver deux torpilleurs et à repêcher les rescapés. Vingt-quatre canonnières s'en sont donné à cœur joie et parmi eux sept membres du Brabant Wallon Yachting Club.

Nos deux vainqueurs aux points sont:

Sandrine Ancart
et Jean-Pierre Ancart.

Quelle famille!

Roger.
1 décembre 2001.

TIR DU TRESORIER ET

FETE DES ENFANTS.

Le dimanche 16 décembre à 15 heures, notre trésorier organisait son tir annuel.

Une quarantaine de personnes comprenant les tireurs, les non-tireurs et les enfants se sont retrouvées au local pour partager le goûter offert par Nénette et Georges. Des sandwiches variés et bien préparés, un choix de tartes succulentes, de quoi satisfaire les plus difficiles, étaient servis dans la bonne humeur.

Avant le début des hostilités de tir, les enfants avaient été gâtés par Saint Nicolas: des livres pour les aînés, des jeux pour les plus jeunes de quoi les occuper pendant que les adultes commençaient la compétition dite « tir du trésorier ».

En fin d'après-midi les résultats étaient les suivants:

1. Chantal Maricq
2. Françoise Sarlet
3. Jean-Pierre Ancart

Lanterne Rouge: Patrick Dessart?

José.

SOUPER DES ROYS.

La grande famille des arbalétriers porte bien son nom. Comme de coutume la présentation des vœux pour l'an nouveau coïncide avec le souper offert par les Roys 2001-2002.

Quarante adultes et quinze enfants participaient à cette fête. Cela fait beaucoup de monde, mais chacun trouve sa place autour des tables, magnifiquement décorées.

Une mention spéciale est adressée à notre Président, pour l'apéritif offert par lui, et préparé suivant la recette transmise précieusement et secrètement par notre ancien Président.

Ensuite, chacun a pu apprécier le savoureux spaghetti bolognaise préparé par les Roys. Chez nous les rôles sont inversés pour une fois.

La soirée se termine par un dessert glacé, assurant l'octroi de la couronne royale à un des participants: Mireille Ori, et, sans oublier, le traditionnel échange de cadeaux entre adultes.

Je crois pouvoir être l'interprète de tous pour remercier les organisateurs de ce souper.

José.



Réunion du 6 novembre 2001.

- Bilan du souper de la gilde
Présences: 37 adultes et 8 enfants.
Sortie financière pour le souper: 2600 fr.
Quelques réserves ont été émises quant à la présentation du repas.
Georges de Hosté réservera la salle communale ou la salle du Coulemont pour l'année 2002.
- Le comité a décidé l'achat de 10 viseurs.
- Marcel Vancaster apportera 3 modèles pour les prix des tirs anniversaires 2002.
- Une procuration sera faite à Marcel Vancaster et José Noé, afin de pouvoir signer tout acte d'administration et de disposition au nom du « Grand Serment Royal des Arbalétriers de Saint-Georges de Grez-Doiceau » en vertu de

l'article 20 § 1 des statuts publiés au moniteur du 23 juin 1983.

- Georges de Hosté a pu se procurer les adresses des Présidents de la fédération autrichienne de tir à l'arbalète, pour organiser éventuellement un voyage en Autriche.
- Philippe Landrieu prépare une page de publicité qui sera diffusée par T.V.Com.

Réunion du 4 décembre 2001.

- Marcel Vancaster et Georges de Hosté se chargeront de choisir les prix pour les tirs anniversaires de 2002.
- Marcel Vancaster a pu acheter 6 viseurs normaux et un nouveau modèle moins onéreux, que nous essaierons sur une arme; il commandera aussi 10 arcs et se renseignera au sujet du prix des mécanismes de détente.
- Un article et 5 photos de la journée « Place aux enfants » seront mis sur le site INTERNET.
- Un texte sera envoyé à T.V.Com pour le printemps.
- Un stock de vin a été constitué (rouge, rosé et blanc) pour les fêtes de la gilde.
- Philippe Landrieu a acheté le programme pour le site INTERNET au prix de 9.900 fr.
- Les cadeaux pour la St-Nicolas ont été achetés.
- Nous devons reconstituer notre stock de cibles.

Réunion du 8 janvier 2002.

- Bilan des compétitions de l'année 2001 de la Fédération Bruxelloise.
- Préparation de l'ordre du jour de l'Assemblée Générale qui aura lieu le 26 janvier 2002.
- La cotisation annuelle est fixée à 17 euros.

José.



Nous sommes heureux de vous signaler que notre archiviste informaticien, PHILIPPE, a relevé le défi que nous lui avons posé au mois de juillet. Vous pouvez dès à présent découvrir notre « A... Comme » sur notre site internet au lendemain de sa parution traditionnelle.

Afin de vous aider à vous familiariser avec le langage de cette nouvelle technologie de l'information, nous vous invitons à :

PARLER...NET

Internet est devenu la principale source d'informations pour les internautes. Pour les surfeurs débutants, la question est de savoir par où commencer ses recherches.

A l'image de la « Une » d'un quotidien, les portails rassemblent en un lieu unique, un grand nombre de ressources et de liens vers d'autres sites. Ces portes d'entrée sont soit de type généraliste, soit spécialisées autour de thèmes précis comme la bourse, le sport....

Quel que soit le type de portail, la structure du site répond à des règles identiques: un annuaire de liens, des rubriques de contenus et d'actualité, des services de mail....

VOCABULAIRE DE L'INTERNET

On le nomme a commercial, on le prononce « arobase », ou, en anglais « at ».

On le voit surtout dans les adresses électroniques.

Adresse électronique

Tout utilisateur de messagerie doit avoir une adresse qui l'identifie personnellement. Sur l'Internet elle est de la forme: nom@nom.organisation.

Chat

Service permettant la discussion à plusieurs en temps réel.

E-Mail (Electronic Mail)

Messagerie électronique, ou Mél.

Intranet

Réseau à usage privé, utilisant tout ou en partie des technologies ou infrastructures de l'Internet pour transporter et traiter les flux d'informations internes d'un groupe d'utilisateurs (au sein d'une même entreprise ou administration, ou étendu à des clients, des partenaires, ou fournisseurs).

Modem

Modulateur - Démodulateur. Périphérique indispensable pour nos accès à Internet. Il se présente sous la forme d'un boîtier ou d'une carte interne à l'ordinateur. Le modem permet de transformer le signal numérique (informatique) en signal analogique (téléphonique), et inversement.

Moteur de recherche

Logiciel permettant de trouver des informations sur l'Internet à partir de mots-clés.

Navigateur (browser)

Permet de rechercher des informations, d'accéder à ces informations et de les voir.

Site

Espace virtuel situé sur un serveur Web contenant des renseignements présentés de diverses façons. Chaque site est composé d'une ou plusieurs pages HTML reliés les uns aux autres par des liens hypertextes.

Surfer

Explorer le réseau en passant d'un site à un autre grâce aux moteurs de recherche et aux liens.

World Wide Web (W3, la « toile »)

D'un point de vue technique, le Web est un système d'applications client/serveur qui transfère des pages composées de textes, des graphiques et des fichiers sonores. L'accès au Web est rendu possible par l'utilisateur de logiciels « navigateurs ». Le Web désigne également la « toile

d'araignée » composée des pages HTML reliées entre elles par un réseau complexe de liens hypertextes.

Joëlle DEGLIN

DIALOGUE 08 Décembre 2000/
Janvier-Février 2001

José

PARENTS

PRIERE D'UN ENFANT

Je voudrais être une télévision

Seigneur, Toi qui es bon et qui protèges les petits de la terre, Je voudrais te demander une grande faveur:

Transforme-moi en télévision, Pour que mes parents s'occupent de moi

Comme ils s'occupent d'elle, Pour qu'ils montrent le même intérêt A mon égard qu'à son égard.

C'est grâce à la T.V. que ma maman peut voir son feuilleton préféré Et que mon papa écoute les informations.

Je voudrais parler comme certains animateurs;

Quand ils parlent, toute la famille se tait pour les écouter,

Avec grande attention et Sans les interrompre.

Je voudrais qu'on ait pour moi cette préoccupation

Qui anime mes parents lorsque la T.V. est en panne

Et que très vite, ils appellent un technicien.

Je voudrais être une télévision pour être le meilleur ami de mon papa

Et de ma maman et être leur héros préféré,

Seigneur, s'il te plaît, fais que je sois une télévision;

Même si ce n'est que pour un seul jour.

Amistad y cooperacion
juin-septembre 96

Extrait Parvis St. Djoir septembre 01

José

Activités de tirs.



Résultats et calendrier.



CHAMPIONNAT FEDERATION BRUXELLES-BRABANT

(Résultats après 7 concours les 5 meilleurs comptent)

6M

HONNEUR

1. JP.ANCART	491
(95-99- -99-99-97-97)	
3. R. GODFROID	490
(95-98-99- -97-99-97)	
4. J. DEVROYE	489
(93-98-97-00-98-93-96)	
5. B. NOE	482
(98-96-92-96-96-96-95)	

CAT.A

1. PH.LANDRIEU	485
(97-96-96-98-98-96-96)	
3. W. HEMELEERS	482
(-74-99-93-94-98-98)	
5. J. NOE	479
(94-95-96-92-96-97-95)	
6. MA. TIELEMANS	477
(95-96-94-95-95- -96)	
9. D. MEES	472
(95-89-95-91-95- -96)	

CAT.B

5. M VANCASTER	463
(90-96-91-93-89-85-93)	

EQUIPES

1. GREZ I	7pts
2. VROLIJKE	14pts
3. SABLON	28pts

1. GREZ II	11pts
2. St-GEORGES	17pts
3. VROLIJKE II	28pts
4. SABLON	33pts
5. BRAINE	35pts

10M

HONNEUR

1. JP.ANCART	480
(94-98- -95-95-96-96)	

2. J. DEVROYE	480
(97-92-98-93-94-96-95)	
4. B. NOE	474
(91-94-96-95-97-92-92)	
7. D. MEES	471
(93-96-89-96-94- -92)	
8. MA.TIELEMANS	468
(92-93-94-93-96- -92)	
9. R. GODFROID	466
(88-92-96- -95-93-90)	
10.J. NOE	464
(87-88-95-95-88-91-95)	

CAT.A

1. W. HEMELEERS	469
(-95-92-96-90-90-96)	
3.PH.LANDRIEU	467
(89-94-92-95-94-92-88)	

CAT.B

2. M. VANCASTER	427
(88-85-80-82-83-77-89)	

EQUIPES

1. GREZ I	8pts
2. VROLIJKE	15pts
3. SABLON	24pts

1. GREZ II	11pts
2. St-GEORGES I	6pts
3. BRAINE	28pts
4. VROLIJKE II	29pts
5. SABLON II	37 pts

10MD

1. JP.ANCART	474
(92-97- -97-87-99-89)	
5. J. DEVROYE	465
(83-92-95-92-90-93-93)	

TIR ANNIVERSAIRE

Août

Catégorie A : J. DEVROYE
Catégorie B : PH. LANDRIEU

Septembre.

Catégorie A : J. DEVROYE
Catégorie B : A. NOE

FETE DU 26 AOUT 2001

Comme chaque année la fête a eu un grand succès. Elle s'est déroulée sous un soleil de plomb. Les jeux variés et parfois loufoques ont amusé les petits autant que les grands.

Voici le classement des enfants:

1. Loïc Lecocq
2. Célia Devroye
3. Julie D'Hondt
4. Aurélie Noé
5. Jérôme Duysens
6. Grégory Duysens
7. Lauranne Van Nuffelen
8. Mélanie Duysens
9. Sophie Noé
10. Elodie Noé
11. Thomas Van Nuffelen

Classement des équipes d'adultes:

1. Daniel Mees- Marie-Thérèse Landrieu- Jean-Paul Noé.
2. Joël Devroye- Pascale Duysens- Georges de Hosté.
3. André Duysens- Chantal Maricq- Philippe Landrieu.
4. Roger Godfroid et Yvonne - Bernard Noé.
5. René D'Hondt - Marie-Antoinette Delwiche - Agnès Noé.
6. Gilbert Landrieu - Françoise Sarlet - Corine Ori.
7. José Noé - Catherine Vancaster - Marcel Vancaster.

Les jeux furent suivis du traditionnel barbecue (grillades et crudités), le tout arrosé de la cuvée spéciale des arbalétriers.

Les enfants sont rentrés chez eux, en emportant leur précieux prix qui faisait penser à la toute proche rentrée des classes.

Quant-aux adultes leurs prix étaient aussi variés que fantaisistes.

Ce fut une excellente journée. Un grand merci à tous les organisateurs.

Agnès.

TIRS DES ROYS 2001

Les années se succèdent et c'est toujours avec le même enthousiasme qu'un grand nombre de membres participe au tir des Roys.

20M

Le samedi 29 septembre à 15.00H nous étions 12 pour la conquête des titres de Roy et Prince.

Au deuxième tour Georges de Hosté devient Roy à 20M, et nous devons attendre le neuvième tour pour voir Willy Hemeleers devenir Prince.

6M

Le samedi 6 octobre à 20.30H, 15 candidats se présentaient pour le tir.

Au premier tour, c.à.d à 20.40H, Bernard Noé empochait la mise et devenait Roy à 6M (*Il est empereur à 10M*).

Au septième tour à 22.20H, Patrick Dessart espérait le titre de Prince. C'était sans compter sur Joël Devroye, qui à 22.50H faisait exploser la cartouche mais aussi tirait un meilleur barrage, qui lui assurait le titre et l'assiette.

10M

A 23.00H débutait le tir à 10M, il restait 11 tireurs.

Au troisième tour, c.à.d. à 23.40H, Roger Godfroid devenait Roy à 10M.

Quatre minutes plus tard, José Noé croyait avoir gagné le titre de Prince. Hélas, Jean-Pierre Ancart ne lui laissait ses illusions que pendant 9 minutes, car il faisait un meilleur barrage et empochait le titre de Prince et l'assiette.

N.B. Sans rancune Jean-Pierre.

José.



Réunion du 7 août 2001

- La proposition d'organiser trois journées d'initiation pour les jeunes de la commune pendant les vacances n'a pas pu se concrétiser, faute de participants.
- La proposition de Daniel Mees pour organiser le repas de la gilde dans un autre restaurant, sera présentée à l'assemblée générale de janvier 2002. En effet pour cette année, des engagements ont été pris avec le restaurant le « Cheval Blanc ».
- Organisation de la fête du mois d'août. Les adultes payent 250F et le repas est gratuit pour les enfants de moins de 12 ans.

Responsables de jeux:

Bernard pour les fléchettes.

Georges pour le croquet

Joël pour la catapulte

Marcel pour les lunettes d'ivrogne

Philippe pour les anneaux

José pour le massacre

Responsables du repas:

Apéritif: Daniel

Chips, cacahuètes, viande et

sauces: Agnès et José

Légumes: Bernard et Philippe

Pâtes Agnès et Bernard

Pains et dessert: Georges

Vin: Philippe.

Réunion du 4 septembre 2001

- La commune a demandé de remplir une fiche de renseignements concernant notre gilde.
- Le samedi 20 octobre 2001, l'administration Communale organise une journée place aux

enfants. Une réunion d'information aura lieu le 10 septembre à 20H. Le Président Marcel Vancaster s'y rendra.

- Jean-Pierre Ancart se rendra à Bruxelles le 1er octobre, afin d'organiser le tir du 75ème anniversaire de la Fédération Bruxelloise.
- Bilan de la fête du mois d'août:
Présences: 27 adultes et 11 enfants
Entrées: 6750F
Dépenses: 6442F
Boni: 308F

Réunion du 2 octobre 2001

- 155 personnes ont déjà consulté notre site Internet.
- Pour la journée « place aux enfants » le 20 octobre, notre local sera ouvert de 10.00H à 12.00H et de 14.00H à 16.00H.
- Nous attendons des suggestions pour l'organisation d'un voyage ou d'une soirée Bowling.
- Philippe Landrieu a fait des propositions pour l'organisation du 25ème anniversaire de la gilde.
- Le comité accorde un budget de plus ou moins 7000F à Philippe Landrieu pour l'achat de matériel afin d'améliorer l'emploi du site Internet.

José.



Galettes artisanales

Ingrédients

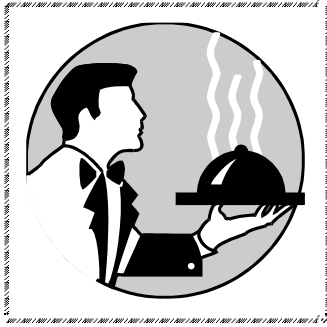
- 500gr de farine
- 400gr de beurre
- 500gr de sucre semoule
- 8 oeufs
- 1 sachet de sucre vanillé

Préparation

- Faire fondre le beurre doucement (pas trop chaud)

- Verser dans un plat, la farine , le sucre semoule et le sucre vanillé. Faire une fontaine.
- Mettre les oeufs entiers et le beurre fondu dans la fontaine. Travailler en ajoutant la farine peu à peu de manière à obtenir une pâte ferme qui ne colle pas à la main.
- Laisser reposer la pâte plusieurs heures.
- Faire cuire les galettes en tenant compte des indications du fer utilisé.

Catherine.



LE CARRELAGE MURAL.

FAITES UNE POSE...

Dans certaines pièces de la maison, le carrelage mural reste souvent le meilleur moyen de décorer un mur qui doit résister à l'eau ou aux taches et être facile à entretenir. Il permet d'habiller le mur d'une salle de bain, d'une cuisine ou d'une toilette, ou de couvrir un mur derrière un évier ou un lavabo.

La pose murale

Si les outils, machines et colles disponibles aujourd'hui dans les magasins de bricolage vous facilitent la tâche, la pose du carrelage mural reste un exercice plutôt ambitieux qui vous demandera de la rigueur et de la patience. Pour obtenir un bon résultat, vous veillerez à ne pas brûler les étapes. Avant toute chose, commencez par réaliser un plan de pose. Ayez une bonne idée de ce que vous voulez faire. Estimez la quantité de carreaux

nécessaires (prévoyez suffisamment de carreaux supplémentaires pour les casses), réfléchissez à une variation décorative, délimitez la surface à carreler. Prévoyez les obstacles (portes, fenêtres, évier que vous devez contourner). Cette étape terminée, passez à la préparation de votre mur. Vous aurez veillé à ce que votre surface soit la plus sèche, la plus saine et la plus plate possible (le papier peint doit être tout à fait enlevé). Dans le cas contraire, vous aurez éliminé les aspérités, renforcé les points faibles, comblé les creux et bouché les trous. Tracez alors vos repères sur le mur. Vous pouvez clouer sur les murs, les lattes en bois sur lesquels s'appuieront les carreaux. Si vous devez carreler une grande surface, commencez par poser des carreaux entiers dans la partie centrale de la surface, en opérant du centre vers l'extérieur et de bas en haut. Posez les carreaux sur une couche de colle que vous aurez appliquée sur le mur à l'aide d'un plateau dentelé. Vérifiez régulièrement que les carreaux soient bien positionnés (à l'aide d'un niveau). Pour les carreaux de bordure, procurez-vous un outil afin de découper soigneusement les carreaux (pointe à tracer, pince coupe-carreaux). Vous pouvez également louer un coupe-carreaux dans un magasin de bricolage. Pour poser des joints uniformes, placez des croisillons d'espacement. Enlevez les croisillons avant de placer le ciment-joint. Attendez 48 heures avant de poser le ciment-joint. En fin de travail, essuyez la surface fraîchement carrelée à l'aide d'une éponge mouillée. Une fois que le ciment a durci un peu, glissez ensuite l'ébarboir le long de chaque joint et enlevez le surplus avec une éponge. Laissez alors le ciment durcir complètement. Enfin, frottez les carreaux avec un chiffon doux et propre pour obtenir une finition impeccable.

Idées!

Pensez à la taille de vos carreaux. Les petits sont généralement réservés pour les endroits restreints. Les formats supérieurs ont eux, tendance à agrandir la pièce.

Quant aux couleurs, les neutres servent principalement de fond à l'aménagement tandis que les vives constituent l'élément décoratif principal. Dans la salle de bains, le

blanc ne se démode pas, bien que cette pièce autorise l'usage de couleurs plus vives (pistache, orange, jaune,...). Pour rompre la monotonie d'un carrelage uni, vous pouvez agrémenter votre composition de frises ou de listels.

Extrait de « Vers l'Avenir »
n° 226 du 28/09/2001
José.

DIVERS

COMBATTRE LE STRESS

- **Promenez-vous dans les bois**
On y déniché une source précieuse et peu onéreuse d'oxygène: les arbres et les plantes en produisant plusieurs litres par jour. Cet élément, associé aux ions négatifs retrouvés dans la nature, favorise l'oxygénation des tissus et lutte contre le stress.
- **Ne sautez ni le petit déjeuner, ni le repas de midi**
Prenez le temps de déguster un vrai dîner. La faim est synonyme de tension nerveuse, de mauvaise humeur et de diminution de performances intellectuelles. Ensuite, se faire plaisir est une bonne façon d'évacuer les tracas.
- **Révissez vos menus**
Privilégiez les aliments riches en vitamines C (agrumes, kiwis, etc...) et en magnésium (chocolat, céréales, bananes, fruits secs...). En cas de fatigue nerveuse et musculaire, misez sur les protéines animales retrouvées dans la viande, les abats, le poisson, les coquillages, les crustacés, les oeufs, le lait et ses dérivés. N'oubliez pas le poisson riche en phosphore (bon pour la forme intellectuelle) et en vitamines B (anti-fatigue). En plus il est facile à digérer: or la plupart des stressés ont des soucis gastriques. Même en cas de capitons, ne bannissez pas les graisses (beurre, huiles) fournissant des vitamines indispensables et des acides gras essentiels, participant à

l'élaboration du tissu nerveux.

- **Faites plaisir à vos papilles**

Si, pour les besoins d'une expérience, on pince la queue d'un rat rassasié, il va, plutôt qu'attaquer son agresseur, se précipiter sur un carré de fromage. Dès que la douleur cesse, il interrompt son repas. Ce qui prouve que même les animaux recourent à des aliments appréciés afin d'être soulagés. Après cet épisode désagréable, le rongeur diminue sa ration alimentaire durant les 24 heures suivantes. Résultat: il ne grossit pas. Sauf si ce stress se reproduit au quotidien. Voilà ce que les nutritionnistes tentent de nous expliquer: on peut donner une réponse alimentaire (chocolat, vin, gâteau, etc.) à un problème non alimentaire (stress, déception, angoisse). Et ce sans conséquence pour la ligne à condition de réduire ensuite la quantité de nourriture ingurgitée. Conclusion? Inutile de rajouter, aux tensions vécues tous les jours, une frustration alimentaire.

- **Pratiquez une activité physique**

Cela libère les endorphines, également appelées les « hormones du bonheur », tant ces dernières ont des effets euphorisants et antidouleur. Privilégiez les efforts d'endurance (course à pied, vélo, natation...) plutôt que la compétition (match de tennis acharné, par exemple) qui entretient éventuellement la tension nerveuse. Le bon rythme? Une demi-heure, une à trois fois par semaine. Si vous êtes allergique au sport, trouvez une autre occupation: marche à pied, bricolage, jardinage, etc.

- **Réconciliez-vous avec l'oreiller**

Si le stress favorise les insomnies, ces dernières aggravent également l'anxiété. On devient plus irritable avec ses proches...Un trouble de sommeil dû au stress peut être traité par des séances de relaxation associées à la prise momentanée d'un somnifère ou d'un anxiolytique. Sinon, les « trucs » classiques se révèlent efficaces chez certains: diminuer la consommation de thé et de café après 16 heures, boire un lait chaud ou une infusion (oranger,

tilleul, valériane) avant d'aller dormir, éviter les repas copieux et le sport intensif en soirée, se distraire par la lecture ou la télévision, etc. Quant au petit verre de vin, il est considéré comme un soporifique. Attention: consommé avec excès, l'alcool provoque des perturbations des cycles de sommeil entraînant un repos de mauvaise qualité. S'il ne trouve pas l'origine de vos nuits agitées, le praticien vous enverra dans un laboratoire du sommeil. Cette unité est pluridisciplinaire: en quatre jours et nuits d'investigations, on aborde tous les problèmes de l'insomniaque. Cette unité offre l'avantage d'établir un diagnostic afin de vous orienter vers le spécialiste adéquat.

- **Faites l'amour**

Pour les mêmes raisons que l'activité physique: l'acte sexuel libère des endorphines, prépare l'organisme au sommeil, relâche l'ensemble des muscles et consolide les liens du couple.

- **Communiquez!**

Verbalisez vos doutes, vos angoisses, vos difficultés, vos soucis. Il n'y a pas de meilleur exutoire que la vie familiale: pouvoir parler de ses ennuis avec ses proches, amis, conjoint permet de relativiser les soucis et de recueillir des avis objectifs. Vous pouvez également noter les faits qui vous énervent, en précisant les émotions ressenties ainsi que vos réactions. Relisez votre cahier quinze jours après: vous constaterez que bien souvent on monte en épingle des événements sans importance.

- **Arrêtez de râler**

Plutôt que d'envier votre collègue, parti aux Bahamas pendant trois semaines, pensez à votre voisin, qui a un boulot ennuyeux à mourir, un patron pervers et une épouse revêche. Rien n'est plus contagieux que le stress dans une équipe! Evitez de participer aux radio-vipères en entrant dans le jeu des mauvaises langues. Enumérez plutôt ce qui va bien...Profitez-en pour arrêter des objectifs réalisables. Y parvenir est une

source de satisfaction importante...

- **Ne programmez qu'une corvée par jour**

Règlements de facture, rangement, tâches ménagères. Plutôt que de cumuler ces corvées le week-end et de se retrouver le dimanche soir avec une humeur de bulldog, tentez de les effectuer, à des doses homéopathiques, au quotidien. Et réservez les samedi et dimanche au farniente.

- **Offrez-vous un décor zen**

Au bureau ou à la maison, il est difficile de retrouver ses dossiers sous une pile de papiers, et de se concentrer. La solution? Jetez, trie, rangez...Retomber sur le document « urgent » en trois secondes est moins crispant. Et permet aussi de repérer rapidement les priorités.

- **Respectez vos rythmes biologiques**

Nous sommes plus performants à certains moments de la journée. Le cycle de vigilance mentale et musculaire suit des alternances: l'activité cérébrale est à son apogée entre 9 et 11 heures, avant de connaître une autre pointe dès 17 heures. C'est la période idéale pour mener à bien un exercice de raisonnement, d'analyse ou de mémorisation, voire pour battre des records sportifs. En revanche, inutile de s'acharner vers 11 heures ou entre 13 et 15 heures; le tonus et l'attention connaissent une baisse de régime, que ni le café, ni le cola ne parviennent généralement à combattre. Profitez-en plutôt pour entamer un roupillon!

Michèle Rager

Extrait télé moustique 03/10/2001

Note de la rédaction

Si après tous ces conseils, vous ne parvenez pas à vaincre le stress, rejoignez-nous au local, le jeudi soir, de 20 à 22 heures. Nous sommes persuadés des résultats, sans médicaments, et uniquement avec de la bonne humeur.

José