

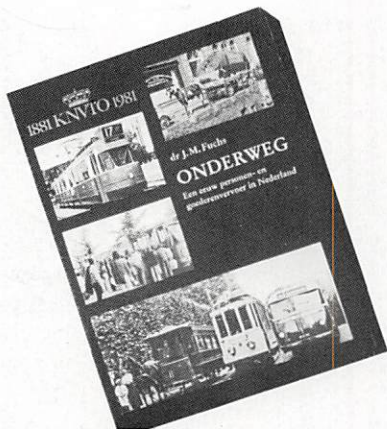
BRUGGE X

G.P.P./4/340



NOS VICINAUX





Il y a cent ans qu'existe la «Koninklijke Nederlandse Vereniging van Transport-Ondernemingen» (KNVTO) et à cette occasion un livre luxueux et richement illustré a été publié. Il est l'œuvre de J.M. Fuchs.

«Onderweg» montre qu'au cours des 100 dernières années le besoin de déplacement des personnes et des marchandises a augmenté de façon considérable. Il en est résulté des conséquences très importantes pour la vie en société. Si, auparavant, la plupart des gens ne changeaient pour ainsi dire jamais d'horizon et si la vie de tous les jours se déroulait dans un cadre restreint, cela se modifia lorsque l'homme, grâce au développement révolutionnaire de la technique, disposa de nouveaux moyens de transport qui lui permirent de parcourir des distances beaucoup plus rapidement qu'il n'était d'usage jusqu'alors. Cela eut pour conséquence d'élargir toujours davantage le rayon d'action de nombre de gens et par le fait même d'accroître également l'activité économique. La première ligne de tramway aux Pays-Bas, une ligne dont les trams étaient tirés par des chevaux, fut ouverte en 1864. Entre 1880 et 1885, bien de sociétés de tramways à vapeur purent être fondées. Le développement du

«ONDERWEG» un siècle de transport de personnes et de marchandises aux Pays-Bas

trafic routier moderne et plus particulièrement l'apparition d'un nouveau mode de transport, l'autobus, eurent ensuite une influence importante. Celui-ci devint en effet une des causes de la situation désastreuse à laquelle furent confrontées des sociétés de tramways. Tant le tram que l'autobus se sont toutefois développés à leur manière et tous deux ont acquis et conservé une fonction importante dans les transports en commun.

Il est par ailleurs étonnant que des sociétés indépendantes aient toujours continué à exister. Les Pays-Bas n'ont jamais connu, comme cela se présente dans d'autres pays, un réseau unique de tramways. Par contre, en 1881 déjà, quelques sociétés de transport en commun avaient jugé souhaitable de constituer un organisme coiffant l'ensemble des réseaux: la «Nederlandse Vereeniging voor Locaalspoorwegen en Tramwegen». Cette association, aujourd'hui dénommée la «Koninklijke Nederlandse Vereniging van Transport-Ondernemingen», a joué à tous égards un rôle important dans l'histoire des transports hollandais.

Le livre est en vente auprès de la K.N.V.T.O., div. bibliothèque, Bezuidenhoutseweg 56, La Haye. Son prix est de 35 Fl.

F.C. GRIMBOYS 2 - V.K. AUTOBUS 3

Après un premier match disputé sur le terrain du V.K. Autobus à Louvain, match qui s'était terminé sur le score de 4-4, les deux équipes furent de nouveau aux prises le 20.11.1981 à Strombeek-Bever. La partie allait cette fois s'avérer fatale pour les courageux Grimboys.

Non seulement ils perdirent la rencontre par 2-3, mais en plus leur gardien de but, Nobels Willem, se fractura un poignet en essayant d'arrêter un envoi. Les conducteurs AB de Louvain et Tielt (arr. de Louvain) (V.K. Autobus) offrirent un don au malchanceux gardien.

année internationale des handicapés



CEDEZ-LEUR AU MOINS LEUR PLACE...

Les emplacements de stationnement sont, comme on sait, des endroits très convoités. Tellement convoités que certains n'hésitent pas à priver les handicapés de la place qui leur est réservée.

Ignorance ou «distraction»? Le petit panneau bleu à dessin blanc (handicapé en chaise roulante) est en tout cas très explicite et interdit bel et bien aux conducteurs valides d'occuper l'emplacement ainsi signalé sur la voie publique.

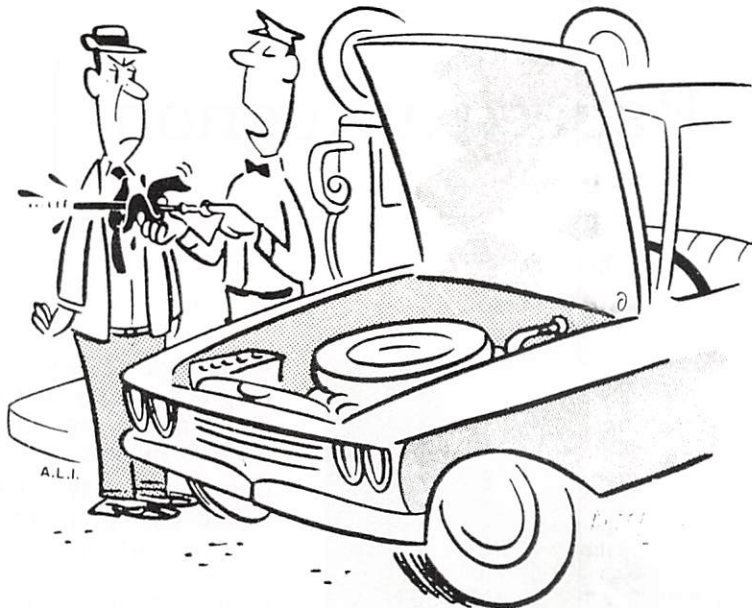
De nos jours, une contravention pour stationnement interdit n'a pas un caractère spécialement déshonorant. Surtout dans les grandes villes. Mais si l'infraction a été commise au détriment de handicapés, on ne se sentira plus fier du tout.

Sur les parkings de grands magasins, des places sont souvent réservées aux handicapés. Là aussi, on voit débarquer des automobilistes dont le seul «handicap» est un solide égoïsme...

(Via Secura)



C'est une compagnie de voyages qui a trouvé une réponse au problème du carburant!



Que vous disais-je, l'huile est très sale !

LA S.N.C.V. A L'EXPOSITION DE SAINT-NICOLAS

Du 13 au 27 novembre 1981, une exposition consacrée aux transports en commun s'est tenue dans les locaux de la gare de la S.N.C.B.

Notre Société y était représentée par un stand où étaient disposées des photos d'ancien et de nouveau matériel. Etaient également exposés un ancien type d'autobus (DAR 1956) et un nouvel autobus articulé, ce qui permet de bien faire ressortir l'évolution du matériel que nous mettons au service du public.

Une année pas comme les autres

1982 est une année exceptionnelle.

Il peut y avoir maximum 7 éclipses dans une année.

Ces années se répètent suivant un cycle de 18 ans et 11 jours.

En 1982, nous aurons 4 éclipses du soleil et 3 éclipses de la lune.

Quid 80

FACILITES DE CIRCULATION POUR LES PENSIONNAIRES DE NOS MAISONS DE VACANCES «ZONNEBLOEM» ET «ANNETTE ET LUBIN»

Bonne nouvelle pour les pensionnaires de nos maisons de vacances «Zonnebloem» à Nieupoort et «Annette et Lubin» à Spa !

Le libre-parcours de famille peut être rendu valable, pendant la durée de séjour dans ces maisons de vacances, sur le réseau vicinal de la province de Flandre occidentale ou sur celui de la province de Liège au lieu de la province pour laquelle ce titre de transport a été délivré.

En vue de valider le changement momentané pour l'utilisation régionale dudit libre-parcours, le gérant de la maison de vacances devra annuler, au verso de cette carte, la case portant le n° 10 en y apposant un cachet libellé comme suit : «Valable sur le réseau de

la province de Flandre occidentale jusqu'au ...» ou «Valable sur le réseau de la province de Liège jusqu'au ...», la date à indiquer étant celle de la fin du séjour.

Ceux qui sont en possession d'une carte de service de famille peuvent également être admis au bénéfice de la mesure annoncée ci-dessus, mais la case à neutraliser par l'apposition du cachet sera celle portant le n° 30.

Si, par conséquent, vous souhaitez passer vos vacances à «Zonnebloem» ou à «Annette et Lubin», n'oubliez pas de laisser libres les cases 10 et 30 dont question ci-dessus, pour autant, bien entendu, que vous désiriez profiter des facilités de circulation spéciales qui vous sont offertes.

UN JOUR OU UN WEEK-END D'EVASION

1-7 mars BRUXELLES Palais du Centenaire : «Batibouw» (salon internat. du bâtiment et de la décoration).

5-7 mars MORTSEL Manifestations carnavalesques ; le 6 à 14 h, cortège ; le 7 à 14 h, cortège pour enfants.

5-14 mars BRUGES Salon internat. «Livre-Disque-Vidéo 82».

6-14 mars GAND «XII^e Foire commerciale de Printemps».

13-21 mars BRUXELLES Expo Centre Rogier : foire internat. du livre.

20-28 mars BRUXELLES Palais du Centenaire : Salon des Vacances.

20 mars-4 avril LIEGE Salon «Arts ménagers et Bricolage».

21 mars FOSSES-LA-VILLE Cortège carnavalesque avec les Chinels, à 14 h.

21 mars STAVELOT Cortège carnavalesque avec les «Blancs Moussis».

22 mars LA LOUVIERE Cortège carnavalesque.

8-12 avril LOUVAIN Fêtes folkloriques internat.

10-11 avril MANAGE Carnaval de Pâques.

12 avril NIEUWERKEN (St-Nicolas) Marché annuel

12 avril JEMAPPES (Mons) Cavalcade, à 14 h.

17-18 avril MOUSCRON Carnaval de Mouscron.

18 avril ZOLDER Course automobile. Grand prix de Zolder - Formule 3 (championnat d'Europe).

24 avril - 3 mai TOURNAI 36^e Foire commerciale, industrielle et artisanale.

24 avril - 4 mai NIVELLES Grande foire commerciale et industrielle du Brabant wallon.

30 avril HASSELT A 19 h 30, fête du 1er mai ; plantation du «Meiboom» ; danses populaires.

Le rail de Rebecq à Rognon

Histoire

En 1880 fut inaugurée la ligne de chemin de fer entre Quenast (carrières) et l'embranchement de Rognon.

Elle permit de desservir Rebecq et d'évacuer les produits des carrières par deux routes différentes. Cette ligne fut en service jusqu'en 1959, transportant passagers et marchandises.

Après la fermeture, la S.N.C.B. enleva les rails et l'infrastructure et vendit la partie située sur le territoire de Rebecq à cette commune.

La surface totale était de 8 hectares, s'étendant de la gare de Rebecq jusqu'à la maison du garde à Rebecq.

En 1975, un groupe d'enthousiastes forma une association et proposa à l'administration communale d'installer et d'exploiter sur ce site une ligne de chemin de fer touristique à traction vapeur.

Après deux ans de travail intensif l'inauguration eut lieu en 1977. Depuis lors, près de 80.000 passagers ont été transportés sur ce trajet aller-retour de 6 km le long des rives de la Senne.



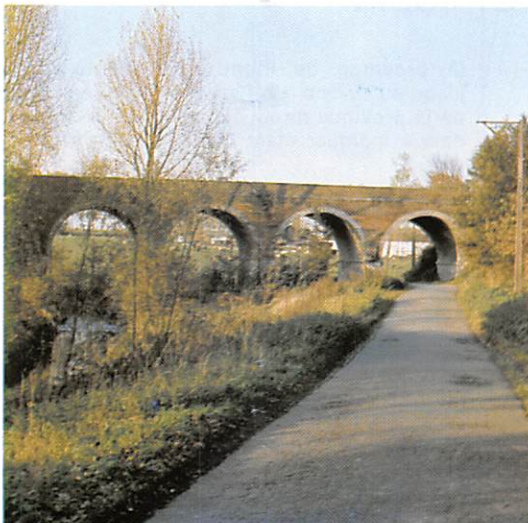
Trajet

Le départ du voyage a lieu près de la gare de Rebecq, où se vendent, dans les locaux primitifs, les tickets et quelques souvenirs. Le quai d'embarquement se trouve de l'autre côté de la rue.

Il y a des aiguillages permettant les manœuvres des locomotives, une plaque tournante et un château d'eau.

La ligne part de la gare, forme une courbe entre les jardins et mène jusqu'au premier passage à niveau.

Puis il y a une ligne droite entre les prés jusqu'au passage à niveau du «Pierreux». A cet endroit le point de vue sur le village au-delà de la Senne, est remarquable.



A partir du «Pierreux» la ligne se rapproche de la Senne et la suit en surplomb, en passant sur le pont de Rebecq.

Une ligne droite mène alors au viaduc du «cinq ponts», qui est l'œuvre d'art majeure de la ligne, comportant cinq arches et dont le tablier est situé à 11 mètres au-dessus du niveau de la Senne. La ligne passe ensuite en-dessous du «pont de l'Anglais» et s'engage dans une tranchée boisée pour atteindre le terminus de Rognon. Là se trouve la remise des machines, l'atelier de mécanique, une deuxième plaque tournante et un ensemble d'aiguillages pour la formation des trains.

Le parc compte actuellement deux locomotives à vapeur : «Pistache» et «Paula», trois locomotives diesel, trois wagons passagers et plusieurs wagonnets pour le transport de matériaux.



Exploitation

La ligne est exploitée chaque année de Pâques jusqu'au dernier dimanche de septembre. Les trains roulent tous les dimanches et jours fériés à partir de 14 h 30 jusque 18 h. La durée du voyage aller-retour est de 45 minutes.

Tous renseignements peuvent être obtenus à la maison communale de Rebecq. Tél : 067/63.69.95.



Tarifs

Le prix du voyage pour adultes : 60 F.

Le prix du voyage pour enfants : 40 F.

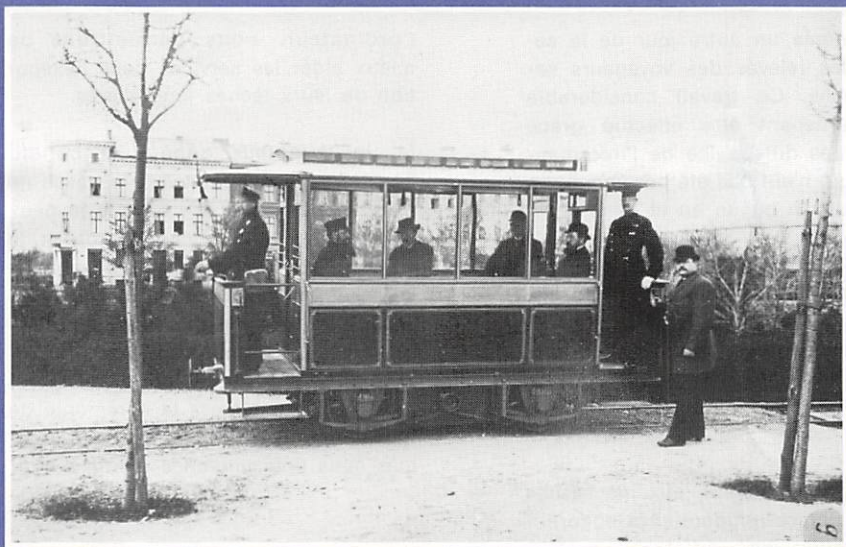
Le prix pour groupes par personne : 40 F.

En semaine ou le samedi, le minimum pour organiser un train spécial pour un groupe de moins de 60 personnes est fixé à 2.500 F.

Le Saviez-Vous ?

LA SOCIÉTÉ DES TRAMWAYS VIENNOIS

La société des tramways viennois, les chiffres ci-après en attestent, n'est pas une petite entreprise ! Au 1er janvier 1981, elle comptait en effet 760 voitures motrices, 657 voitures remorques, 140 voitures motrices de service, 329 voitures remorques de service, 92 voitures motrices et 108 voitures intermédiaires pour le métro léger, ainsi que 240 voitures de métro (Modern Tramway).



CENT ANS DE TRACTION ÉLECTRIQUE

Le 16 mai 1981, il y a eu un siècle que la traction électrique faisait son apparition dans les transports en commun. C'est en effet cent ans plus tôt, jour pour jour, que fut ouverte au public, entre la gare Lichterfelde de la ligne de chemins de fer Berlin-Anhalt et la «Haupt-Kadetten-Anstalt» située 2,45 km plus loin, la première ligne au monde de tramways électriques. Dix ans plus tard, on trouvait en Europe des réseaux urbains électriques complets.

LE DOLMUS EN TURQUIE

La Turquie offre au visiteur tant de curiosités qu'il faut bien se limiter et faire un choix. Il y a de grandes villes intéressantes (Istanbul, par exemple, avec son trafic chaotique), des stations balnéaires et des vestiges de l'antiquité, les paysages inchangés et la beauté aride de la nature dans l'est de l'Anatolie.

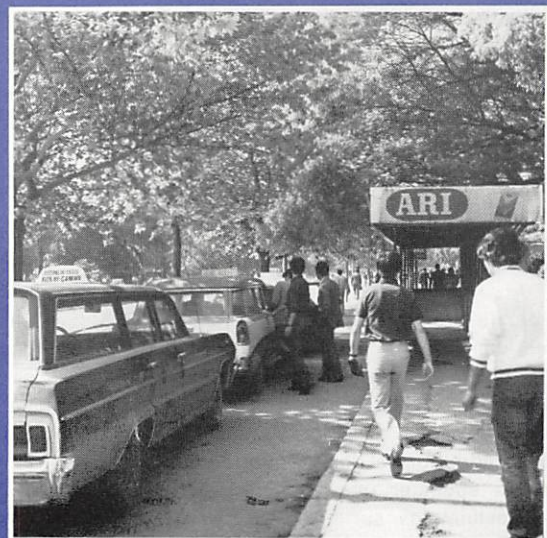
Comment se déplace-t-on en Turquie ? En train (les communications sont nombreuses et intéressantes), en avion, en bateau, en autobus (les entreprises sont privées et se livrent mutuellement à une concurrence acharnée) et en dolmus.

La Turquie connaît deux sortes de taxis. Les taxis «normaux» que vous pouvez arrêter dans n'importe quelle rue. Vérifiez à tout hasard si le compteur se trouve bien à zéro ! S'il n'y a pas de compteur, convenez d'un prix

avant d'embarquer et ayez soin d'avoir le compte juste. A côté des taxis normaux, il y a le «dolmus», un taxi collectif. Le dolmus remplace en fait l'autobus urbain ; il a un trajet fixe et des prix forfaitaires, mais les bagages ne sont pas acceptés.

Il est courant de voir s'entasser le plus de passagers possible dans cette sorte de voiture, mais le manque de confort est certes compensé par la différence de prix.

Le dolmus est aussi fréquemment utilisé pour le transport local, pour visiter la ville ou les monuments de l'antiquité, etc. Le fait que de nombreuses personnes prennent part à l'excursion en rend le prix modique. L'auto ne démarre que lorsque toutes les places sont occupées. Ici aussi il est vivement recommandé de convenir à l'avance du montant à payer.



CEREMONIE DU NOUVEL AN ET REMISE DE DISTINCTIONS HONORIFIQUES



administration centrale

La cérémonie traditionnelle du nouvel an s'est tenue le 4 janvier 1982. Comme à l'accoutumée, les distinctions dans les Ordres Nationaux et les décorations civiques pour 35 ou 25 années de service ont été remises à cette occasion.

M. le Directeur général, entouré des Directeurs, a commencé son allocution en présentant ses vœux aux membres du personnel, à leurs familles et à tous ceux qui leur sont chers. Il leur a souhaité une heureuse année, une bonne santé ainsi que la réalisation de tous leurs espoirs.

Il a remercié les membres du personnel de la collaboration qu'ils ont apportée en 1981, car leur aide et leur soutien ont contribué très efficacement à faire face aux difficultés, d'ordre financier principalement. Chacun connaît la situation économique internationale et n'est pas sans savoir que tous les pays sont confrontés à des difficultés financières. Il ne faut pas s'attendre à un changement en 1982 ; la seule chose à faire, sera d'essayer d'améliorer notre situation. Des efforts seront fournis sur les plans technique, administratif, et de l'exploitation.

Pour la première fois aux Chemins de fer Vicinaux — et pour autant que l'autorisation nous soit accordée par le Ministère de l'Emploi et du Travail d'occuper une centaine de personnes du «cadre spécial temporaire» — nous allons effectuer une enquête «origine — destination» sur tous nos voyages. Le dimanche, le samedi, le mercredi et

parfois même un autre jour de la semaine, des relevés des voyageurs seront établis. Ce travail considérable peut maintenant être effectué grâce aux progrès du Service de l'Informatique, ce qui n'eût pas été possible il y a de cela un an ou un an et demi.

L'enquête poursuit un double objectif : tout d'abord s'assurer que l'offre faite au voyageur répond bien à sa demande, ensuite essayer d'aller plus loin encore. Nos lignes d'autobus ont été tracées il y a vingt, trente ou quarante ans.

Satisfont-elles encore aux nécessités actuelles, correspondent-elles encore à l'implantation des différents centres commerciaux et des écoles ? Une ligne vit et nous allons essayer, dans toute la mesure du possible, de nous y adapter.

M. le Directeur général a rappelé la mise en service au cours de l'année écoulée d'autobus articulés qui, là où plusieurs véhicules s'avéraient indispensables pendant les heures de pointe, rendent d'appréciables services aux voyageurs et ce à un prix de revient plus faible. Il a également signalé les essais effectués avec des citybus dans la ville historique de Bruges. Si ces derniers donnent satisfaction, il sera proposé aux autorités compétentes d'en recommander l'utilisation dans toutes les villes dotées de rues étroites et fortement sinueuses.

D'autre part, les progrès que nous avons enregistrés l'an dernier avec

l'ordinateur, nous permettront de mieux aider les services dans l'exécution de leurs tâches journalières.

M. le Directeur général a conclu comme suit : «Vous voyez, le travail ne manque pas, mais je sais que je peux compter sur une bonne équipe et je tiens à vous remercier déjà de ce qu'ensemble nous ferons. Je souhaite ardemment que nous puissions réaliser une bonne et fructueuse année».

Une réception clôtura la cérémonie de remise des décorations et des diplômes dans une ambiance cordiale.



ORDRES NATIONAUX

Officier Ordre de Léopold

M. Watelet P., inspecteur principal

Ordre de la Couronne

M. Mathy G., inspecteur principal adjoint

Ordre de Léopold II

M. Godijns F., inspecteur technique

Chevalier Ordre de la Couronne

MM.

Sanfrinon A., chef de bureau
Keuleers E., chef de bureau
Remy C., moniteur
De Leener J., sous-chef de bureau-contrôleur

DECORATIONS CIVIQUES

35 années de service Croix civique de 1ère cl.

MM.

Barbier P., ingénieur en chef
Gilson P., inspecteur principal
Lefever G., inspecteur principal
Hulin G., inspecteur technique
Vrancken J., chef de bureau
Nyssen G., sous-chef de bureau
Schatteman E., sous-chef de bureau
Everdepoel M., sous-chef de bureau
Dubisy R., sous-chef de bureau
Verschueren F., sous-chef de bureau
Collin H., sous-chef de bureau

Croix civique de 2e cl.

MM.

Merckx A., rédacteur
Van Hecke F., rédacteur
Mlle Verhelle M., premier commis

25 années de service Médaille civique de 1ère cl.

M. Vervaeet E., directeur régional
Mlle Van Lierde A.-M., inspecteur en chef

Médaille civique de 2e cl.

M. Vekens G., conducteur-receveur AB



L'HIVER EST LA !

Nous reproduisons ici le message que M. le Directeur général a envoyé aux Directeurs ainsi qu'aux Directeurs régionaux suite à l'attaque brutale de l'hiver le lundi 11 janvier 1982.

13.1.82

Le Conseil d'Administration m'a chargé de vous féliciter ainsi que votre personnel pour votre dévouement exemplaire grâce auquel les services peuvent être assurés le mieux possible malgré les intempéries.

Par la même occasion, je vous félicite en mon nom personnel et je vous remercie pour les efforts fournis.

**Le Directeur général,
C. Henrard**

PAGE FAMILIALE

le pain dans notre équilibre alimentaire

Le pain est un aliment populaire faisant partie de la grande famille des dérivés des céréales. Il représente un des modes les plus évolués de la préparation des céréales. C'est un aliment précieux pour l'homme car il contribue pour une grande part à la couverture de ses besoins énergétiques.

Le pain est le produit résultant de la cuisson d'une pâte levée formée de farine, d'eau, de sel et de levure fraîche. La farine de base de notre pain est la farine de froment ou de blé, mais on peut voir des mélanges froment-seigle ou d'autres céréales.

Dans le monde, on présente aussi des pains de maïs, de riz, de millet mais les pâtes ne sont pas comparables à la pâte fermentée du pain de froment.

La Belgique offre d'ailleurs une grande variété de pains soit par le taux de blutage des farines (pain blanc, gris, bis, complet, intégral), soit par la forme (pain carré, rond, boulot, galette, pistolet, couronne...), soit par la destination (pain à toast, à huîtres, pain gâteau...), soit enfin par l'adjonction d'autres ingrédients (pain au lait, pain aux raisins, pain amélioré, pain aux algues...).

Nous n'avons donc que l'embaras du choix, et pourtant, *que savons-nous du pain ?*

Du point de vue nutritionnel, le pain est un aliment énergétique apportant pour 100 g de produit 8 g de protéines végétales, 1 à 3 g de lipides (ou graisses), 46 à 55 g de glucides, 35 g d'eau, des minéraux, des vitamines, et s'il s'agit de pain complet, des fibres. 100 g de pain fournissent 250 Kcal ou 1045 KJ.

Les protéines du pain sont profitables pour l'organisme, car elles complètent, à un prix intéressant, l'apport de protéines de haute valeur biologique (viande, poisson, œufs, lait, fromage) qui sont très coûteuses.

Les graisses du pain ne devraient être que des graisses végétales provenant de la céréale broyée. En fait, il y a très peu de graisses végétales dans le pain blanc puisqu'il est fait avec de la farine blanche contenant peu de germes et quasiment pas de son et il y en a plus dans le pain complet, puisqu'il résulte de la panification de grains broyés en entier, y inclus le germe, riche en acide linoléique.

Malheureusement, nous sommes loin de cela puisque la législa-

tion belge autorise l'adjonction d'améliorants au pain, qui sont entre autres des graisses saturées tel le saindoux. On parle alors de pain amélioré. Ce terme fait penser à une «qualité meilleure» alors qu'en fait, il représente un handicap pour le consommateur car les graisses animales saturées de notre alimentation sont déjà très importantes, et qu'un apport de graisses végétales serait beaucoup plus souhaitable.

Rappelons que dans l'équilibre nutritionnel, il est souhaitable de ne pas dépasser 5 % du bilan énergétique total sous forme de graisses et que le rapport entre les différentes graisses doit être le suivant : 1/3 de graisses saturées, 1/3 de graisses monoinsaturées et 1/3 de graisses polyinsaturées. Le rapport graisses polyinsaturées/graisses saturées (P/S) doit être égal à 1. Notons que nombre de personnes, mal informées, peuvent consommer jusqu'à 75 % de graisses saturées.

Les glucides du pain sont principalement des glucides complexes sous forme d'amidon : on parle d'eux comme de glucides à résorption lente. Dans l'équilibre alimentaire, il est souhaitable

d'assurer 40 à 44 % du bilan énergétique total sous forme de sucres à résorption lente et de sucres naturellement présents dans les aliments. Les sucres à résorption rapide ou sucres ajoutés ne devraient couvrir que 10 % seulement du bilan énergétique total.

Malheureusement, dans notre pays, les consommateurs diminuent l'apport énergétique sous forme de sucres à résorption lente et augmentent la consommation de saccharose ; et de plus, les nutritionnistes constatent une diminution de la consommation de pain. Cette diminution allant de pair avec une augmentation de la ration de graisses et de sucres ajoutés, ce changement de mode d'alimentation ne peut être considéré comme un facteur favorable, car il intervient pour une large part dans l'augmentation croissante du nombre d'affections cardiovasculaires.

En effet, nous connaissons le rôle néfaste que peuvent jouer les graisses saturées dans l'alimentation et il en va de même si cette alimentation est trop riche en sucres à résorption rapide. Si nous mangeons trop de ces sucres, la grande partie d'entre

LE COIN

SOLUTIONS DES JEUX N° 215

JEU N° 1
DENTISTE
BUCHERON
COIFFEUR
VERVIERS
GEMBLoux
BASTOGNE

JEU N° 2 : en 800.

JEU N° 3 : le cube D.

Rappel du fonctionnement des jeux.

Dans chaque numéro de «Nos Vicinaux» vous trouvez 2, 3 ou même 5 jeux. Chaque réponse correcte vous donne 1 point par jeu.

Dans le numéro suivant, paraissent les solutions et la liste des gagnants. En fin d'année, le total des points est établi.

Le gagnant est celui qui a obtenu le plus de points. Il faut donc pour être bien placé répondre à tous les jeux.

*

Pour 1981 sont gagnantes :

pour la 3^e année consécutive :
DIERICKX Martine, 16 ans - Kampenhout - 12 points ;

pour la 2^e année consécutive :
DELHAYE Nathalie, 13 ans - Haine-St-Pierre - 14 points ;

pour la 1^{re} fois :
MEULEMANS Els, 12 ans - Tirlemont - 11 points.

Il y a toujours une surprise pour les gagnants !

Alors, au travail, écrivez-nous nombreux et bonne chance !

JEU N° 1

A l'aide de ces 9 groupes de lettres parviendrez-vous à mettre à jour trois mots de 6 lettres chacun ?

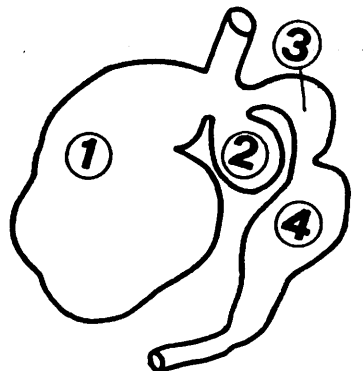
LA JU IF

FE UE IT

ME GR AU

JEU N° 2

Voici l'estomac d'un ruminant. Comment s'appellent les différentes parties qui le composent ?



Vite, au plus tard pour le 20 mars 82, envoyez vos réponses à «Nos Vicinaux», 14 rue de la Science, 1040 Bruxelles. Notez bien vos nom - prénoms - âge - adresse - localité et la fonction de votre papa, ou de votre maman, à la S.N.C.V.



Le stress et que faire pour le prévenir

D. DEZANGRE,
Diététicienne

eux sera mise en réserve sous forme de graisses.

Au cours des dix dernières années, nous avons vu augmenter la consommation d'aliments sucrés tels les limonades, les yoghourts et fromages sucrés, les crèmes glacées, les apéritifs, les biscuits, les gâteaux, les sirops de fruits, les compotes et confitures, les chocolats, les produits de confiserie. Ces produits cumulent les inconvénients suivants : un niveau énergétique élevé et un apport excessif de sucres à absorption rapide ; de plus, certains (chocolat) sont même très riches en graisses saturées favorisant donc non seulement un excès de triglycérides dans le sang mais aussi une hypercholestérolémie. D'autre part, les sucres à résorption rapide sollicitent grandement la sécrétion insulinaire du pancréas et à long terme peuvent jouer un rôle dans le développement du diabète gras de l'adulte. La saccharose est également très suspect dans le développement de la carie dentaire.

(à suivre)

Le stress se définit aisément : il s'agit d'une tension physique, mentale ou émotionnelle.

Selon le docteur Dick Hoerl, directeur d'une clinique psychiatrique de Denver (U.S.A.), le stress peut à ce point différer d'une personne à l'autre, que les individus réagissent très différemment aux mêmes stimuli.

Dès lors, il importe que chacun soit attentif à ses symptômes de stress et qu'il décèle les causes qui peuvent le provoquer. Etant conscient du problème, on peut appliquer alors toute une série de techniques, tant externes qu'internes, pour éliminer les situations stressantes.

Dans une étude générale du phénomène de stress, le Docteur Hoerl affirme qu'actuellement la principale cause de stress est la surcharge d'informations. «On m'a souvent demandé si le stress est devenu plus fréquent par rapport au passé. A mon avis, ce n'est pas un problème de fréquence. Il s'agit tout simplement de stress d'un type différent», explique-t-il.

«Jadis, le principal problème qui se posait à l'homme était celui de sa survie qui dépendait, entre autres, des récoltes et des conditions climatiques. Maintenant, l'homme est préoccupé par des problèmes d'une autre na-

ture, tels que ceux de l'information ou de l'énergie, par exemple.

Nous vivons dans une époque de mutation rapide à laquelle tout le monde doit faire face à son niveau.

Selon le Docteur Hoerl, il existe deux types de stress, à savoir le stress ponctuel, d'une part, et le stress permanent d'autre part. Le stress ponctuel est celui auquel on s'expose par exemple lorsque la belle-mère arrive en annonçant qu'elle compte rester trois jours ! Le stress permanent est celui qui se manifeste lorsque la belle-mère dit en arrivant qu'elle va rester «quelque temps».

Le stress permanent est plus difficile à maîtriser que l'autre, prétend le Docteur Hoerl. Il se manifeste à trois niveaux :

- au niveau physique : migraines, fatigue, douleurs dans la nuque, etc.;
- au niveau mental : découragement et réactions dans le genre : «Je ne pourrai jamais m'en sortir. Que dois-je faire ?» ;
- au niveau du comportement ou des prestations : notre comportement devient inhabituel et nos prestations en pâtissent.

En cas de stress, il y a lieu d'appliquer les techniques adéquates, affirme le Docteur

Hoerl. Ces techniques sont les suivantes :

- techniques externes : contrôle de soi, élimination des situations conflictuelles, emploi du temps plus rationnel, etc. ;
- techniques internes : relaxation musculaire progressive, inspirations profondes, «biofeedback», etc.

Le Docteur Hoerl souligne que les personnes désireuses de maîtriser le stress devraient suivre un séminaire, un cours ou un stage afin d'apprendre à appliquer correctement les différentes techniques.

«La maîtrise du stress est un élément majeur de notre bien-être», conclut le Docteur Hoerl. «C'est comparable au contrôle du poids. Pour maigrir, nous devons changer nos habitudes nutritives. Pour réduire le stress, nous devons changer nos habitudes de vie. On ne peut pas éliminer complètement les risques de stress mais on peut apprendre à y faire face en identifiant les principales causes de stress et en les éliminant. On peut parfaitement prévenir le stress».

La liste de contrôle ci-jointe énonce différentes situations auxquelles nous sommes tous confrontés. Testez donc votre niveau de stress en répondant au questionnaire.

DES JEUNES

JEU N° 3

Dans quels pays se trouvent ces 3 endroits ? A quelles altitudes pour le 1 et 2 ? Consulter le dictionnaire !



stress checklist

Liste de contrôle

Voici une liste d'activités et d'éléments intervenant dans la vie professionnelle d'un chacun. Tous ces facteurs provoquent un degré variable de stress, en fonction de l'individu. Le premier remède consiste à identifier les facteurs générateurs de stress et à évaluer leur impact. La liste n'est pas exhaustive mais essayez de chiffrer pour chaque rubrique l'effet stressant. Les valeurs vont de 1 (pas ou peu de stress) à 5 (stress élevé).

Faites votre évaluation et le total, vous serez peut-être surpris.

(Industrial Supervisor - U.S.A.)

Activités professionnelles

- | | |
|---|-----------|
| 1. Diriger une réunion | 1 2 3 4 5 |
| 2. Parler au téléphone | 1 2 3 4 5 |
| 3. Faire du travail administratif | 1 2 3 4 5 |
| 4. Conduire une voiture | 1 2 3 4 5 |
| 5. Voyager en avion | 1 2 3 4 5 |
| 6. Etablir un budget | 1 2 3 4 5 |
| 7. Superviser du personnel | 1 2 3 4 5 |
| 8. Etre supervisé | 1 2 3 4 5 |
| 9. Réprimander un subordonné | 1 2 3 4 5 |
| 10. Féliciter un subordonné | 1 2 3 4 5 |
| 11. Parler en public | 1 2 3 4 5 |
| 12. Vérifier l'exécution d'un programme | 1 2 3 4 5 |
| 13. Etablir des plans de marketing | 1 2 3 4 5 |
| 14. Intervenir en tant qu'arbitre | 1 2 3 4 5 |
| 15. Prendre des décisions indépendantes | 1 2 3 4 5 |

Objectifs ou conséquences de votre travail

- | | |
|---|-----------|
| 1. Respecter des délais | 1 2 3 4 5 |
| 2. Respecter des normes de prestation | 1 2 3 4 5 |
| 3. Assurer la sécurité au travail | 1 2 3 4 5 |
| 4. Assurer l'avancement du travail | 1 2 3 4 5 |
| 5. Etre soumis à une pression exagérée | 1 2 3 4 5 |
| 6. Etre réprimandé | 1 2 3 4 5 |
| 7. Etre transféré | 1 2 3 4 5 |
| 8. Entrer en concurrence avec des collègues | 1 2 3 4 5 |
| 9. Faire face à un problème physique | 1 2 3 4 5 |
| 10. Faire face à un problème physiologique | 1 2 3 4 5 |
| 11. Devenir alcoolique | 1 2 3 4 5 |
| 12. Devenir un obsédé du travail | 1 2 3 4 5 |

NOUVELLES DE L'ADMINISTRATION CENTRALE ET DES GROUPES D'EXPLOITATION



RECRUTEMENT

ADMINISTRATION CENTRALE

Debras S., rédacteur
Elaut P., dessinateur-rédacteur
Haulet N., comptométrice
Bouquiaux Y., programmeur-rédacteur
Devos J.-P., programmeur-rédacteur

ANVERS

De Clerck M., cond.-rec. AB

HAINAUT

Moulin M.-J., commis
Menart C., cond.-rec. AB
Brunebarbe C., cond.-rec. AB
Carpaccio M., tôlier
Doucy D., mécanicien
Lefebvre C., mécanicien
Vanden Broeck P., tôlier

NAMUR-LUXEMBOURG

Bertrand C., commis
Dubois St., maçon
Mignolet M., mécanicien
Ponçelet C., cond.-rec. AB
Vigneron J.-L., cond.-rec. AB

LIEGE

Gillissen B., mécanicien
Godfrind J., mécanicien

BRABANT

Audin D., dessinateur-rédacteur
Rooseleers P., rédacteur
Conters M., cond.-rec. AB
Crabbe L., tourneur
De Coster C., cond.-rec. AB
Hannesse J.-P., mécanicien
Marteau I., cond.-rec. AB
Vandersteen G., cond.-rec. AB
Wilmart A., cond.-rec. AB
Leuckx L., mécanicien

LIMBOURG

Put A., cond.-rec. AB
Venken A., mécanicien

FLANDRE OCCIDENTALE

Deklerck J., cond.-rec. AB
Acke P., mécanicien

ANVERS

Bes E., dessinateur-rédacteur

HAINAUT

Delbrouque J.-M., mécanicien

BRABANT

De Grisse R., cond.-rec. AB



MARIAGES

ADMINISTRATION CENTRALE

Frisque F. et Lamblot M.
Vigneron J.-M. et Defays F.
Vast P. et Jacquemin P.

FLANDRE ORIENTALE

Ruys R. et Haentjens M.

HAINAUT

Ars C. et Vanriet F.
Van der Beken D. et Monti R.
Deprez G. et Breda J.
Meurant M. et Lantier M.

NAMUR-LUXEMBOURG

Hamende Ph. et Desmedt F.
Lorge C. et Simon D.

LIEGE

Devaux M. et Gerson J.

BRABANT

D'Hoe D. et De Bolster K.
Neirinckx M. et Maesfranckx F.

FLANDRE OCCIDENTALE

Bedert N. et Deburchgraeve M.



NAISSANCES

ADMINISTRATION CENTRALE

Katleen chez Desmedt J. (Ichtegem)
Céline chez Tournay L. (Anderlues)

ANVERS

Ellen chez Sas R. (Beerse)
Jef chez Michielsens J. (Merksplas)
Bart chez Jordaens R. (Zoersel)
Ellen chez Goetschalckx G.
(Hoogstraten)
Klaas chez Ooms P. (Arendonk)
Natacha chez Segier F. (Kapellen)
Tom chez Mertens M. (Brasschaat)

FLANDRE ORIENTALE

Jelle chez Noppe J. (Gand)
Sofie chez De Wilde G. (Laarne)
Evelien chez De Clercq E. (Evergem)
Tom chez Lefebvre G. et Deceuninck
M.-M. (Gand)
Evelyn chez Neyt G. (Gand)
Frederik chez Daelewijn E. (Gand)
Eveline chez Brackeva J. (Herzele)
Mike et Dave chez Vanheule E.
(Gand)
Tim chez Messiaen J. (Nazareth)

HAINAUT

Vanessa chez Branseyck D.
(Mont-sur-Marchienne)
Alisson chez Remy S. (Couillet)
Frédérique chez Blanchart Y.
(Ecaussines)
Stéphanie chez Wilputte J.-P.
(Anderlues)
Laetitia chez Letot J. (Couillet)
Anne-Lyse chez Fassotte J.-L.
(Manage)
Orphée chez Corlier G. (Goutroux)
Cédric chez Lossignol A. (Cuesmes)
Philippe chez Huart D. (Jumet)
Samuel chez Dohmen G.
(Leers-et-Fosteau)
Joe-Anthony chez Marsala F. (Hornu)
Cédric chez Hubert R. (Warquignies)
Grégory chez Marchal J.-M. (Gilly)
Jessica chez Delandas A. (Charleroi)
Olivier chez L'Hoste L. (Gozé)

NAMUR-LUXEMBOURG

Grégory chez Rossi F. (Andenne)
Sue chez Soupart Ph. (Gembloux)
Cécile chez Kirten R. (Landenne)

LIEGE

Laetitia chez Leclercq J.
(Beyne-Heusay)
Dany chez Soulet J.-P. (Flémalle)
Virginie chez Wintgens K.
(Welkenraedt)
Jean-François chez Britte M. (Liège)

BRABANT

Joeri chez Boschmans B. (Welle)
Tom chez Plessers L. (Kessel-Lo)
Wendy chez Carlier J. (Hal)
Kelly chez Muylaert E. (Dilbeek)
Wim chez Peeters J. (Kampenhout)
Carolien chez Van Belle J.
(Anderlecht)
Kristof chez Vuerinckx L. (Wezemaal)

LIMBOURG

Kim chez Henckens L. (Maaseik)
Nathalie chez Duchateau J. (Tongres)
Els chez Bex A. (Tongres)
Ruth chez Lekens J. (Koersel)
Karolien chez Bollen J. (Saint-Trond)
Martine chez Medved J. (Bocholt)

FLANDRE OCCIDENTALE

Kenneth chez Vyncke G. (Bruges)
Vincent chez Debusschere J.-P.
(Ostende)
Eva chez Vanheste G. (Dixmude)
Evie chez Kins J. (Wervik)
Bram chez Seynaeve P. (Courtrai)
Stefaan chez Geerolf C. (Bruges)
Rebecca chez Warmoes J. (Ostende)
Rik chez Van Wassenhove G. (Bruges)



RETRAITES

	Années de service
ANVERS	
Dockx J., cond.-rec. AB	29
Pauwels J., conducteur él.	33
Valkiers F., 1er ouvrier qual.	40
Verachtert P., cond.-rec. AB	29
FLANDRE ORIENTALE	
Van de Castele J., chef de serv. de 2 ^e cl.	39
HAINAUT	
Attaque J., conducteur él.	38
Dehon E., conducteur AB	36
Deweweire Ph., receveur	33
Urbain A., cond. él.	31
NAMUR-LUXEMBOURG	
Remy D., cond.-rec. AB	18
LIEGE	
Verlinden T., 1er ouv. qual.	41
Dengis A., cond.-rec. AB	34
Pirard N., 1er ouv. d'élite	32
BRABANT	
Arnalsteen M., ouv. spéc.	34
De Smedt E., cond. él.-receveur	34
Paquet J., cond.-rec. AB	19
Claes J., ouv. qual.	18
Dehertog J., cond.-rec. AB	32
Sambre A., cond.-rec. AB	40
FLANDRE OCCIDENTALE	
Devriese E. aubettier	32



MUTATIONS

ADMINISTRATION CENTRALE

Ausloos E., rédacteur

LES LONGUES CARRIERES



F. Valkiers
Anvers

du 3.11.1941
au 22.11.1981



A. Lambregs
Limbourg

du 23. 2.1939
au 1. 7.1976



J. Van Damme
Brabant

du 21. 9.1942
au 1. 8.1978



J. Attaque
Hainaut

du 5. 6.1939
au 22. 5.1977



NECROLOGIE

«Nos Vicinaux» présente ses condoléances et l'assurance de toute sa sympathie aux familles en deuil.

AGENTS EN SERVICE

LIEGE
Vanstipelen H., cond.-rec. AB 47

FLANDRE OCCIDENTALE

Le décès de M. R. VANCOILLIE, 1er contrôleur.

M. Roger Vancoillie, 1er contrôleur, est décédé à l'âge de 60 ans des suites d'une longue maladie.

M. Vancoillie était entré en service à Ostende, en 1946, comme receveur saisonnier. Il devint receveur en 1960, puis fut promu contrôleur dès le 1.1.1963. Le 1 janvier 1975, il était nommé 1er contrôleur.

Nous présentons à sa famille éprouvée nos plus sincères condoléances.

ALLOCATAIRES C.A.M.-C.R.A.-C.R.I. C.A.S.-C.C.T.

ANVERS

De Roos J., ouvr. qual. de 1ère cl. 93
Verhoeven J., ouvr. qual. 74
Sneyers L., piocheur 85
Lodewijckx A., cond.-rec. AB 60
Serrien A., chef de mov. de 1ère cl. 82
Versmissen A., cond. él. 79
Simons K., receveur 77
Vercauteren E., receveur 76
Van Hooydonck C., cond.-rec. AB 65
Van Elsacker F., receveur 75

FLANDRE ORIENTALE

Braeckman P., brigadier 73
Van Kemmel R., 1er ouvr. d'élite-méc. 59
Vagenende A., cond.-rec. AB 74

HAINAUT

Bossart M., aubettier 62
Strubbe J., cond. AB 59
Pourbaix E., ouvr. qual. 81
Genevois R., aiguilleur 71
Poncelet F., cond. él. 79
Leinse E., receveur 86

NAMUR-LUXEMBOURG

Campin A., machiniste 87
Demeuse A., machiniste 92
Jacques E., ouvr. qual. de 1ère cl. 67
Vandenende G., surveillant V.T. de 2e cl. 83

LIEGE

Groven E., receveur 80
Pirghaye J., cond.-rec. AB 70

BRABANT

Van Hemelrijck G., cond. él. 84
Frans A., cond. AB 74
Van Eylen J., ouvr. d'élite 80
Stas A., cond. él. 73
Vandendaele C., cond. él. 73
De Reuse F., cond.-rec. AB 62

LIMBOURG

Dreesen G., contrôleur 79

FLANDRE OCCIDENTALE

Inkelberghe A., piocheur 67
Bekaert L., cond. él. 86
Degrave A., brigadier 77
Vandenbergh E., chef receveur 75
Braem L., cond.-rec. AB 58
Meeschaert G., commis auxiliaire 83



FÊTE DE ST-NICOLAS à Monceau-sur-Sambre

L'amicale de la «Fête de Saint-Nicolas S.N.C.V.-S.T.I.C.» a organisé sa distribution annuelle de jouets le dimanche 6.12.1981 dans le salon communal de Monceau-sur-Sambre.

Dans une atmosphère pleine d'ambiance, Saint-Nicolas, accompagné de «Père fouettard», distribua aux enfants les jouets qu'ils avaient commandés eux-mêmes quelques mois auparavant. Les petites mains avides des enfants furent également remplies de bonbons et de friandises. Des dessins animés furent projetés en lieu et place de l'habituel spectacle d'animation.

Rappelons par la même occasion que c'est en 1976 qu'un groupe d'agents de la S.N.C.V. prit l'initiative de fonder un «Comité pour la Fête de Saint-Nicolas». Et c'est en 1980 que leurs collègues de la S.T.I.C. vinrent les rejoindre pour donner naissance à l'amicale actuelle.

En 1981, 400 enfants s'étaient inscrits. L'élégant salon communal regorgeait de tant de monde, que pour la prochaine fête de Saint-Nicolas il faudra trouver une salle plus vaste encore.



REMISE DE DISTINCTIONS HONORIFIQUES

groupe du brabant

Le 17 octobre 1981, en la salle des fêtes de la rue Eloy à Anderlecht, s'est déroulée la cérémonie de la remise des distinctions honorifiques dans les Ordres Nationaux et des décorations civiles pour 35 ou 25 années de service.

Après une allocution très remarquée de M. Peerts, directeur régional, un grand nombre d'agents ont reçu leur distinction dans une bien agréable ambiance de fête.

ORDRES NATIONAUX

Chevalier

Ordre de Léopold

M. Vermeiren C., chef de service de 1ère cl.

Palmes d'argent

Ordre de la Couronne

MM.

Antonius A., brigadier
Allebosch J., ouvrier qual.
Ballinckx J., 1er ouvrier qual.
Segers A., 1er ouvrier d'élite

Médaille d'or

Ordre de la Couronne

MM.

Clinckx C., cond.-rec. AB
Loockx L., cond.-rec. AB

Ordre de Léopold II

M. Rayez A., cond.-rec. AB

DECORATIONS CIVIQUES

35 années de service

Croix civique de 1ère classe

MM.

Bottu L., inspecteur techn.
Paternoster J., chef de serv. de 1ère cl.
Collaer D., chef de serv. de 1ère cl.
Bauters L., moniteur
Thomas L., moniteur
Pauwels J., chef de serv. de 2e cl.
Vanderheyden J., chef de mouv. de 1ère cl.

Croix civique de 2e classe

MM.

Derideaux L., rédacteur sélect.
Franqui E., chef de dépôt de 1ère cl.
Mattens A., 1er cond. él. instructeur
Meert J., 1er commis d'exploit.
Nackaerts X., 1er commis d'exploit.
Mme Suys C., rédacteur

Médaille civique de 1ère classe

MM.

Antonius A., brigadier
Bellemans I., 1er ouvrier qual.
Boeckx A., cond.-rec. AB
Borremans L., ouvrier qual.
Cautaeys K., cond.-rec. AB
Cautaeys D., receveur
Crabbe J., 1er ouvrier qual.
Danau M. cond.-rec. AB
De Bot E., ouvrier d'élite
De Bot M., 1er ouvrier qual.
De Breucker L., ouvrier spéc.
De Breucker P., 1er ouvrier d'élite

De Bontridder J., cond.-rec. AB
De Buck G., 1er ouvrier qual.
Degand H., cond.-rec. AB
De Greef A., cond.-rec. AB
De Marie A., 1er ouvrier d'élite
De Maeght A., 1er ouvrier d'élite
Dereymacker G., ouvrier d'élite
Dessy F., cond.-rec. AB
De Valck F., cond. él.-receveur
De Vits J., cond.-rec. AB
De Vits R., 1er ouvrier d'élite
De Vos J., ouvrier d'élite
De Vriendt J., cond.-rec. AB
Devroede J., 1er ouvrier d'élite
Devroye M., cond.-rec. AB
Duffeleer G., 1er ouvrier qual.
Drappier H., cond.-rec. AB
Fieremans F., 1er ouvrier qual.
Francq M., cond.-rec. AB
Gauchez J., cond.-rec. AB
Geerts G., ouvrier d'élite
Gellens P., 1er ouvrier d'élite
Hayemal P., receveur
Herregodts L., cond.-rec. AB
Huygh E., 1er ouvrier qual.
Jacobs M., 1er ouvrier d'élite
Jacobs F., brigadier
Laroche K., cond.-rec. AB
Leneer E., receveur
Liberloo A., cond.-rec. AB
Lichtert A., ouvrier d'élite
Lorge J., cond.-rec. AB
Maes J., ouvrier d'élite
Maetens J.-B., cond. él.-receveur
Michiels H., 1er ouvrier d'élite
Neukermans F., 1er ouvrier d'élite
Nijs J., brigadier
Scheys O., ouvrier d'élite
Schol J., 1er ouvrier d'élite
Schoovaerts E., brigadier
Segers J., cond.-rec. AB
Seghers P., brigadier
Smet P., brigadier
Sparmont R., cond.-rec. AB
Tielemans R., 1er ouvrier qual.
Timmermans P., receveur
Van Aelbroeck A., 1er ouvrier d'élite
Van Belle N., cond.-rec. AB

Vandenhove T., cond.-rec. AB
Vanderkelen J.-B. 1er ouvrier d'élite
Vandernoot G., cond.-rec. AB
Van Everbroeck A., ouvrier qual.
Van Hoegaerden P., ouvrier d'élite
Van Hoolant A., cond.-rec. AB

25 années de service

Médaille civique de 1ère classe

MM.

Coppesmette G., chef de dépôt de 1ère cl.
Lauwers M., chef de l'école de conduite
Ravijst V., chef de mouv. de 2e cl.
Dierickx J., 1er contrôleur

Médaille civique de 2e classe

MM.

Adams C., cond.-rec. AB
Bellens H., cond.-rec. AB
Boesman W., cond.-rec. AB
Charlier F., cond.-rec. AB
De Coen F., ouvrier d'élite
De Gieter P., cond.-rec. AB
De Saeger F., cond.-rec. AB
Detienne J.-B., cond.-rec. AB
De Weer R., brigadier
Ellast R., cond.-rec. AB
Evrard J., cond.-rec. AB
Juwet J., cond.-rec. AB
Lemaen H., cond.-rec. AB
Moens R., receveur
Mortier L., cond.-rec. AB
Potoms R., 1er ouvrier qual.
Ricour L., cond.-rec. AB
Sweerts R., cond.-rec. AB
Taelemans R., brigadier
Vandenbergh M., brigadier
Van den Driessche V., cond.-rec. AB
Van den Houwe A., cond.-rec. AB
Van der Perre H., cond.-rec. AB
Van der Perre J., cond.-rec. AB
Van Kerkhove E., cond.-rec. AB
Van Laethem F., cond.-rec. AB
Varlet L., cond.-rec. AB
Verbeyst P., cond.-rec. AB
Verheyden E., cond.-rec. AB
Wijnants M., cond.-rec. AB



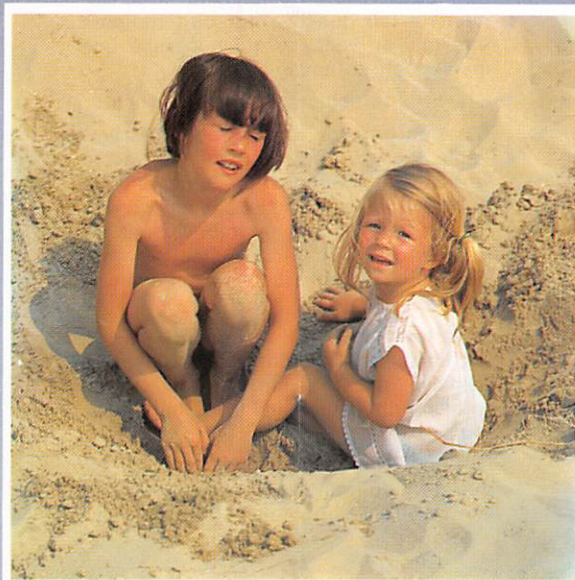
BIENTOT LES VACANCES

le vent salin du large ou...

Aimez-vous l'air pur de la mer du Nord ? Vous pouvez en profiter à discrétion en séjournant à des conditions avantageuses dans notre maison de vacances ou dans nos appartements situés à la côte dans un cadre agréable.

Et quand bien même le temps ne vous permettrait pas d'aller à la plage, Blankenberge offre d'innombrables distractions. Il vous reste toujours l'intimité du cœur de la ville, la digue avec ses agréables terrasses, le train miniature et les diverses possibilités de faire du sport et de se détendre.

La commune de De Haan comprend deux jolies stations balnéaires : De Haan-Centrum et Wenduine, avec des quartiers résidentiels et des dunes boisées où il fait bon se promener et se relaxer. Beaucoup y viennent d'ailleurs pour une véritable cure d'iode. Au près des dunes les plus élevées de Belgique (De Blekker, 33 m), se situent trois charmantes stations balnéaires familiales : Koksijde, St.-Idesbald et Oostduinkerke. L'on peut tantôt s'y promener agréablement, tantôt y voir encore



des pêcheurs de crevettes se déplaçant à cheval.

Nieuport offre également de multiples possibilités. Savez-vous que, à bord du «Jean Bart III», un patrouilleur allemand transformé, l'on peut partir en reconnaissance du bassin de l'Yser de Nieuport à Dixmude ? Le «Jean Bart III» est équipé d'un bar et du pain de campagne peut y être servi, accompagné de fromage et d'une bière de trappistes (lieu de départ : l'écluse de l'Yser, en face du restaurant «t Vis-serke»).

Et la côte offre tellement plus encore. Ne trouve-t-on pas à deux pas des villes millénaires pleines d'ambiance ? Sans oublier la région des collines, que l'on a bien tort de négliger.

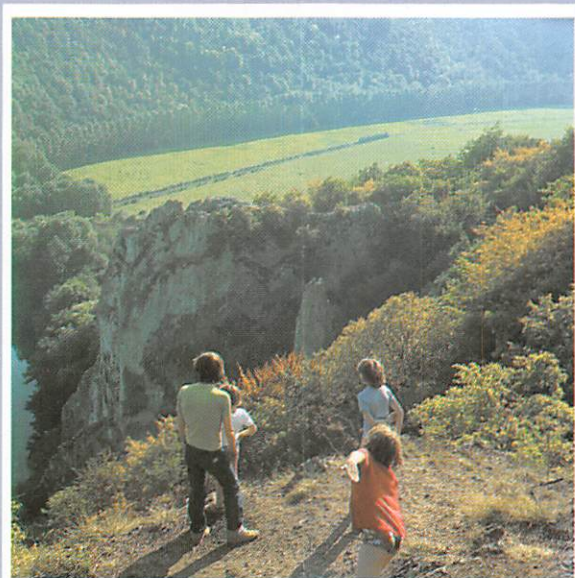
Les collines situées le long de la frontière française, les «Westvlaamse bergen», constituent un magnifique terrain de promenade. Le point le plus élevé en est le mont Kemmel (151 m). Dranouter, Westouter et Kemmel sont les principales localités de cette belle et hospitalière région où règne un calme particulier.

...faire provision d'oxygène en Ardennes ?

Vous pouvez également, à partir de notre maison de vacances «Annette et Lubin» à Spa, vous rendre dans les bois ardennais, dont le calme et la tranquillité incomparables ne sont plus à vanter. Emplir nos poumons d'air pur, et, en même temps, aller à la découverte de localités et de régions intéressantes, n'est-ce pas là un beau programme de vacances ?

Vous connaissez vraisemblablement déjà Liège et Durbuy, encore que ces villes méritent bien plus qu'une visite. Mais êtes-vous déjà allé à Ocquier ? Situé non loin de Durbuy, ce village réserve au touriste bien des surprises : le charme campagnard des fermes en pierre naturelle et une très jolie église romane du 11e siècle. A quelques kilomètres de là se dressent les châteaux de Modave et de Vervoz.

Et vous êtes-vous déjà laissé surprendre par La Gleize, à proximité immédiate de Spa ? C'est un village très ancien, construit autour d'une remarquable église gothique. La Gleize, une vraie localité de carte postale, se trouve dans le bassin de l'Amblève, au milieu d'une forêt de 2.000 ha. La cascade de Coo en est toute proche (5 km).



Le village de Trois-Ponts situé dans les environs mérite également qu'on s'y attarde. Il est situé au confluent de l'Amblève, de la Salm et du Balleur, d'où le nom : trois ponts. La profondeur de la vallée et le relief fortement tourmenté des environs vous invitent à de nombreuses promenades captivantes.

Et pourquoi ne pas se rendre à Seraing-sur-Meuse y visiter l'ancienne abbaye cistercienne du Val St-Lambert ? Fondée en 1202, elle fut désaffectée suite à la Révolution française et vendue en 1797. De l'abbaye primitive érigée de 1202 à 1230, il subsiste encore une belle salle capitulaire à voûte gothique (l'actuel musée des pierres) ainsi qu'une partie du réfectoire, avec des colonnes. Au cours des 14e et 15e siècles, l'abbaye fut très active dans l'extraction du charbon.

Elle fut totalement reconstruite au début du 18e siècle par l'architecte liégeois Etienne Fayn et ce complexe existe encore en grande partie à l'heure actuelle. La grande cristallerie de renommée mondiale qui occupe ces bâtiments les a très bien conservés (voir l'article «Le cristal : une vieille tradition belge» dans notre numéro de novembre-décembre 1981).

LE PROBLEME DE L'ENERGIE EN BELGIQUE (7)

Panneaux solaires.

Quoique le rendement d'un collecteur solaire puisse être particulièrement élevé, les prestations des types actuellement sur le marché ne sont pas satisfaisantes étant donné les conditions climatiques en Belgique.

Le collecteur ne peut servir que comme source énergétique de complément (pour l'installation sanitaire). Aussi vaut-il mieux incorporer le système d'énergie solaire au système de distribution traditionnel existant.

Il est actuellement encore plus rentable d'investir dans une isolation thermique convenable que dans un système de chauffage solaire, aussi simple soit-il.

Moulins à vent.

Les moulins à vent sont presque aussi vieux que le monde.

On y a renoncé parce que d'autres sources d'énergie offraient beaucoup plus d'avantages.

Lorsque l'on examine les possibilités d'application de l'énergie éolienne, il faut non seulement considérer les aspects techniques, mais aussi les aspects économiques.



Pour une application sur une grande échelle, deux types entrent en ligne de compte en raison de leur rendement :

- la turbine éolienne à arbre horizontal. Ce type ressemble le plus au célèbre moulin à vent hollandais, celui-ci

n'ayant toutefois que deux ailes au lieu de quatre. La turbine éolienne à arbre horizontal présente comme inconvénient le fait que le rotor doit toujours être mis au vent, ce qui nécessite une installation coûteuse ;

- la turbine éolienne à arbre vertical.

C'est en principe une coupole à la verticale qui tourne autour d'un arbre vertical. Le fonctionnement dépend de la direction du vent. Le fait que le rotor ne se met pas en mouvement de lui-même est un inconvénient ; il faut donc un dispositif de mise en marche spécial.

Pour tous les types de moulins à vent, les frais de fabrication et d'installation peuvent être fort élevés. Les grands rotors principalement sont très coûteux.

On peut dire en conclusion qu'il est peu pratique d'utiliser des moulins à vent pour l'alimentation d'un réseau électrique.



D. ECONOMIE AU NIVEAU DES CONSOMMATEURS

Le terme «économie» éveille en nous la plupart du temps une idée de désagrément, car il est perçu le plus souvent comme étant synonyme de «réduction de confort». Cela ne doit toutefois pas toujours être le cas.

Tant les particuliers que les entreprises peuvent économiser de l'énergie par le biais d'une utilisation plus rationnelle, par une meilleure régulation de l'éclairage et par l'usage d'appareils thermiques. Le niveau de vie général ne se trouverait pas pour autant ébranlé ; par contre, on freinerait les gaspillages.

L'idée de ne pas toucher au confort général mais d'économiser quand même l'énergie correspond tout à fait au «livre blanc» publié par le Ministère des Affaires Economiques.

Ci-après sont développés quelques moyens pouvant mener à un meilleur confort tout en faisant des économies.

Isolation et appareillage de régulation.

La consommation globale d'énergie consacrée au chauffage représente au moins 25% de la consommation totale belge. Une action rationnelle pour une consommation économique de l'énergie doit nécessairement comprendre le chauffage des bâtiments.

Sur le plan de l'isolation thermique, de nombreux essais ont été effectués. Ils ont permis d'aboutir à une utilisation économique des combustibles sans pour autant entraîner une diminution du confort thermique. Ci-après suit une énumération de quelques moyens qui pourraient limiter la consommation d'énergie thermique dans les bâtiments.

1. Appareillage de régulation.

- Systèmes de régulation au moyen de thermostats d'ambiance, de sondes extérieures et d'aquastats ;
- Horloges-programmes ;
- Robinets thermostatiques ;
- Calorimètres ou évaporateurs ;
- Un thermomètre qui indique la température des gaz de combustion et tout autre appareil qui puisse donner une indication du rendement de l'installation.

2. Moyens visant à limiter la perte de calories (isolation).

Equipement et pose de joints de calfeutrage :

- joints en métal ;
- joints profilés (à base de caoutchouc synthétique ou végétal ou de néoprène) ;
- joints-mastic à base d'élastomère, utilisés pour assurer une étanchéité parfaite.

Equipement et pose de doubles vitrages ou d'une deuxième fenêtre, ainsi que de doubles ou triples châssis présentant une meilleure étanchéité à la base et hermétiquement fermés à l'air et à l'humidité.

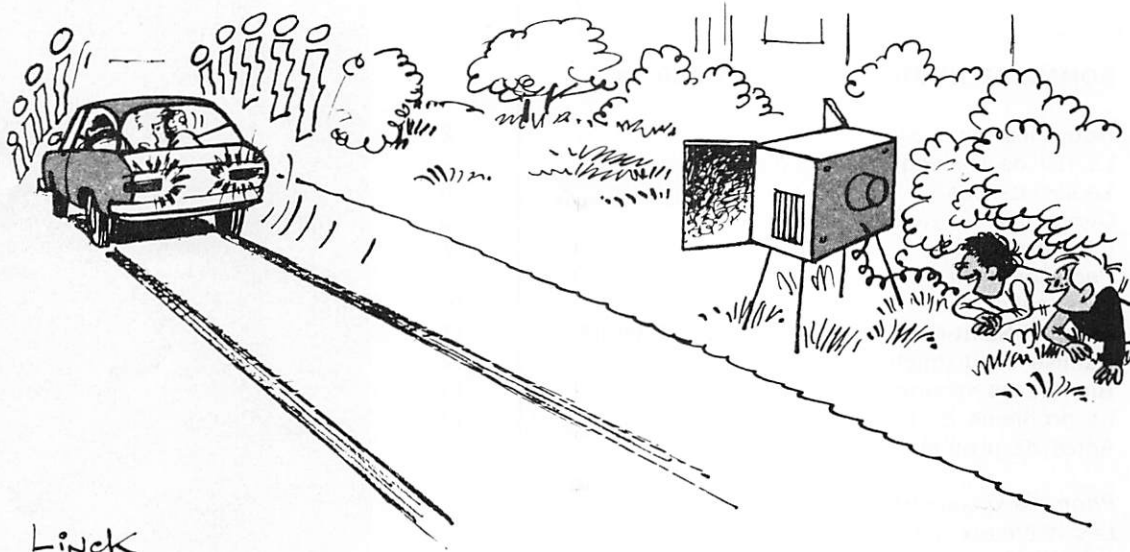
Equipement et pose de matériaux isolants :

- sur les parois internes et externes des murs et façades ;
- au-dessus et en-dessous des plafonds sous les greniers et les combles ;
- au-dessus et en-dessous des sols au-dessus des caves ;
- sur les conduites et les réservoirs de liquide chaud.

Les matériaux constitués principalement de ce qui suit offrent une bonne isolation :

- laine de verre ou de roche,
- liège,
- mousse de polystyrène expansée ou extrudée,
- mousse durcie à base de chlorure de polyvinyle (P.V.C.) ou de polyuréthane,
- mousse de formo-phénol,
- vermiculite ou perlite,
- verre multicellulaire.

(Texte extrait, après autorisation, du «Gasselwest-Magazine» n° 4 de 1979-Intercom Distributie West, (à suivre) 8500 Courtrai)



Linck

Ce qu'on a déjà bien rigolé avec cette vieille télé !...

ACTES DE PROBITE

Les agents dont les noms suivent, mentionnés par dépôt, ont remis à leur chef des sommes d'argent ou des objets trouvés au cours de leur service.

ANVERS

Turnhout : Gijs A. (portefeuille + 1.990 F), Leppens J. (porte-monnaie + 3.720 F), Willems J. (sacoche + 1.206 F).

FLANDRE ORIENTALE

Destelbergen : Verneirt R. (2.032 F), Bilcke G. (1.310 F), De Maertelaere A. (5.682 F).

Hamme : Vermeersch (580 F), Schevernels F. (1.353 F), Goudeseune R. (1.020 F), De Wilde A. (819 F).

Kalken : Pieters M. (530 F).

HAINAUT

Anderlues : Godeau A. (portefeuille + 140 F), Leleux G. (portefeuille + 220 F), Navez B. (portefeuille + 10.000 F), Clippe J. (portefeuille + 2.398 F), Philippart H. (sac dame + 1.090 F), Lefèvre J.-P. (porte-monnaie + 2.271 F), Noirfalise G. (porte-monnaie + 270 F) + (portefeuille + 155 F), Neuvens M. (portefeuille + 300 F), Hecq S. (portefeuille + 700 F), Hendrickx A. (portefeuille + 156 F).

Charleroi : Lambois (sacoche + 1.289 F).

Châtelet : Herbineau L. (porte-monnaie + 1.360 F).

Junet : Maenhout A. (portefeuille + 340 F).

La Louvière : Godeau B. (sacoche + 2.130 F), Matthys M. (portefeuille + 750 F), Willain H. (montre), Troch F. (portefeuille + 526 F), Troch A. (portefeuille + 428 F).

NAMUR-LUXEMBOURG

Namur : Meys J. (portefeuille + 1.546 F), Quevrin H. (sac dame + 1.400 F + documents), Wanson R. (portefeuille + 6.070 F), Noblet J. (portefeuille + 2.600 F + documents), Prinsen G. (portefeuille + 1.020 F).

Ohey : Sœur G. (portefeuille + 4.600 F).

LIEGE

Bassenge : Thijsen (3.863 F).

Bressoux : Desert F. (1.800 F).

Liège St-Gilles : Giles V. (1.120 F).

Omal : Gustin R. (550 F).

Oreye : Bronckaert R. (chèque de 5.889 F).

Rocourt : Gerard J. (2.550 F).

BRABANT

Chastre : Mahy C. (sacoche + 1.030 F. + broche d'une valeur de 50.000 F).

Evere : De Cooman F. (porte-monnaie + 3.110 F).

Leerbeek : Billens P. (portefeuille + 3.370 F + abonnement S.N.C.B. - S.N.C.V.).

Nivelles : Bonuzzi A. (portefeuille + 1.100 F), Nicaise J.-C. (portefeuille +

2.600 F + 2 chèques d'une valeur de 20.700 F), Fromont C. (porte-monnaie + 2.000 F).

LIMBOURG

Hasselt : Vanhex R. (1.730 F), Vaelen Y. (1.030 F), Hermans B. (sac + appareil phot. + accessoires), Freson V. (564 F), Hendrickx J. (100 FL).

Koersel : Put F. (portefeuille + 655 F), Vanspauwen J. (portefeuille + 1.500 F), Lathouwers A. (620 F).

Lanaken : Hansen J. (montre).

Maaseik : Hendrickx H. (porte-monnaie + 1.067 F + appareil phot.).

Saint-Trond : Anteunis P. (porte-monnaie + 1.081 F).

Tessenderlo : Siongers L. (sac dame + chèques + carte de banque).

FLANDRE OCCIDENTALE

Assebroek : Ramman R. (machine à calculer électronique), Debaene M. (sacoche + 26.862 F), Roels J. (porte-monnaie + 818 F), Debaene F. (porte-monnaie + 1.526 F), Mouton Fl. (portefeuille + 1.120 F), Le Bacq M. (portefeuille + 500 F).

La Panne : Ingelbrecht D. (portefeuille + documents + 1.100 F), Weyne J. (portefeuille + 550 F).

Ostende : Snauwaert J.-P. (portefeuille + 1.950 F), Vandaele G. (sacoche + 3.843 F), Debusschere J.-P. (portefeuille + 3.500 F), Vanhofstraeten K. (portefeuille + 1.279 F), Hubert M. (valise + instruments de musique), Vergauwe K. (portefeuille + 1.089 F), Deprez D. (portefeuille + 2.323 F), Makelberge P. (portefeuille + 3.000 F).

SOMMAIRE N° 216 JANVIER-FEVRIER 1982

Nouvelles diverses	2
Le rail de Rebecq à Rognon	4
Le saviez-vous ?	5
Cérémonie du nouvel an	6
L'hiver est là	7
Page familiale	8
Personalia	10
Fête de Saint-Nicolas à Monceau-sur-Sambre	11
Remise de distinctions honorifiques	12
Bientôt les vacances	13
Le problème de l'énergie en Belgique (7)	14
Actes de probité	15

Photo de la couverture :

*Les châteaux mal connus de notre pays
BORNEM : vue aérienne du château.*

Périodique bimestriel du personnel de la S.N.C.V.

Rédaction : rue de la Science 14 - 1040 Bruxelles.

Téléphone : (02) 230.03.30 - Ext.: 335 — C.C.P. 000-0003227-26.

*Editeur responsable : R. Keygnaert, rue de la Science 14 -
1040 Bruxelles*



*Membre de l'association belge de la presse
d'entreprise - A.S.B.L.*