

Voici les instructions pour bien préparer votre semaine de jeûne et quelques conseils pour profiter aussi des balades en Famenne namuroise qui pourront s'y ajouter

POUR LE JEÛNE

8 jours avant le début du jeûne, supprimez toutes les boissons alcoolisées ainsi que la viande et le poisson sous toutes les formes, le lait et les produits laitiers (fromages, yogourt, crème, crème glacée, milk-shake, beurre,...), les œufs, les pâtisseries de toutes sortes, les confitures, gelées et sirops, le miel,... et, lorsque vous n'avez pas d'appétit, ne mangez pas.

7 jours avant le début du jeûne, supprimez le café, le thé, le chocolat sous toutes les formes, le vinaigre et les légumineuses (fève, pois, pois chiche, lentille, haricot, soja,...).

4 jours avant le début du jeûne, supprimez les céréales (y compris le pain) si ce n'est sous forme de potage léger (voyez ci-dessous), les oléagineux (noix, noisettes, amandes, pistaches, pignons de pin,...) et les algues. Mangez, à volonté, des fruits et des légumes crus, mi-cuits, cuits ou séchés (figues, dates, pruneaux, abricots, raisins,...) – des pommes de terre ou du riz basmati si vous avez faim – avec éventuellement un assaisonnement d'huile d'olive, de sésame, de courge, ..., des graines germées et du citron.

Si votre estomac est facilement irritable, vous pouvez remplacer de la soupe de légumes par un potage aux céréales (seigle, épeautre, avoine, blé), mais il doit être très liquide. N'ajoutez ni sel ni matière grasse. Vous pouvez en revanche l'aromatiser avec des herbes fraîches.

Lors des deux derniers repas avant le début du jeûne, ne vous alimentez que de fruits frais, mûrs et crus ou de soupe de légumes.

POUR LES RANDONNÉES

Ces randonnées (de 5 à 15 km) se déroulent à travers bois ou dans la campagne, sur des sols tantôt fermes, tantôt meubles, présentant des dénivellations modérées mais fréquentes, avec en période pluvieuse de possibles passages détrempés, voire boueux.

En été et de façon générale par temps sec, vous pouvez privilégier de solides et confortables chaussures de marche à tige basse, donc plus aérées, ne couvrant pas les malléoles et facilitant le déroulé du pied au cours de la marche.

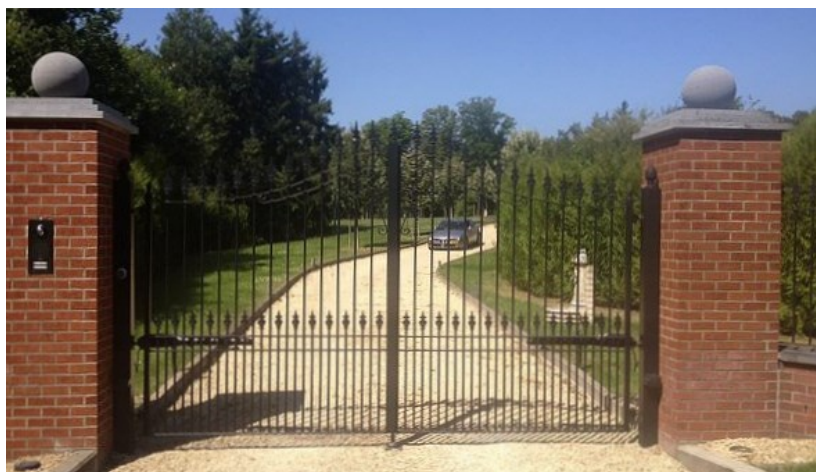
En période fraîche et pluvieuse, en particulier de la fin de l'automne jusqu'au début du printemps, préférez des chaussures de marche peu perméables à l'eau (y compris sous forme de neige...) et dont la tige, plus haute, protège les malléoles et soutient la cheville. Il peut même être avantageux d'emporter alors, en plus des chaussures de randonnée, de bonnes bottes de marche en caoutchouc (légères et tenant bien aux pieds, avec une semelle épaisse et bien sculptée). Avec les chaussures, des guêtres de randonnée peuvent être utiles, ne serait-ce que pour protéger votre pantalon des salissures. Pensez aussi à apporter de bonnes chaussettes de randonnée.

POUR TROUVER LA MAISON DE SANIA



Voici les coordonnées du portail de la Maison de Sania, 211 rue de Houyet en bordure du village de Wiesme (commune de Beauraing):

N 50.15053° - E 004.98180°



Si vous venez en voiture par Beauraing:

Quittant Beauraing par le nord, empruntez au rond-point, très brièvement, la route de Dinant. Deux-cents mètres plus loin, prenez la première rue à droite (en

direction du nord), qui traverse un quartier résidentiel excentré où la vitesse est limitée à 30 km/h. Ensuite, vous traversez un paysage de prairies, champs et bosquets, dominé au nord par une crête surmontée par une grande éolienne. Après 2 km environ, cette route débouche sur une autre petite route de campagne avec laquelle elle forme un carrefour en T qui dessine un angle obtus vers la droite. Tournez à droite (direction nord-nord-est) et, 200 à 300 m plus loin, vous passez entre des maisons de construction récente qui constituent une extension du hameau proche de Maisoncelles. Juste avant vous avez dépassé un signal routier F1 (texte noir sur fond blanc encadré de noir) indiquant que vous entrez dans l'agglomération de Maisoncelles et que la vitesse est limitée à 50 km/h, et juste après vous dépassez un signal routier F2 (identique si ce n'est qu'il est barré en diagonale d'une bande rouge)

indiquant la fin de la zone d'agglomération et de limitation de vitesse à 50 km/h. Environ 700 mètres plus loin, vous entrez à Wiesme ainsi que l'indique à nouveau un signal routier F1 limitant la vitesse à 50 km/h, complété par une chicane sur la route. Au carrefour en T peu après cette chicane, tournez à droite (à gauche, c'est un cul-de-sac



pour les voitures), passez successivement un pont sous le chemin de fer qui relie Houyet et Beauraing puis devant l'église du village et poursuivez la route en direction de Houyet, dépassant un panneau routier F2 indiquant la sortie de l'agglomération où la vitesse est limitée à 50 km. Ce panneau qui porte le nom de Wiesme barré en rouge ne doit pas vous induire en erreur: il n'indique pas que vous sortez du village. De celui-ci, il reste encore quatre

maisons, qui se succèdent du côté gauche de la route sur environ 200 m. La Maison de Sania est la dernière. A la différence des trois autres, vous ne l'apercevrez pas de la route, dont elle est en retrait de quelque 200 m. Par contre, vous ne pouvez manquer de voir son portail. Juste avant celui-ci, du même côté gauche de la route, un signal de localité (type F43, lettres noires sur fond jaune, bordé de rouge) porte le texte: Merci de votre visite et à bientôt. Sous ce message, a été ajouté un panonceau en forme de flèche vers la gauche (lettres vertes sur fond blanc) indiquant: Maison de Sania. Il ne vous reste qu'à vous annoncer à l'aide du parlophone pour que la grille s'ouvre et à emprunter l'allée au-delà pour atteindre le parking et la Maison de Sania.





Vous voilà arrivé(s) à destination, venant de Beauraing (à gauche) ou de Houyet (à droite)

Si vous venez en voiture par Houyet:

Y ayant suivi les signaux de direction (type F29, lettres blanches sur fond bleu, pointe vers la droite) pour Wiesme, vous sortez de Houyet par une petite route en côte, filant presque plein sud d'abord dans un paysage de prairies et de champs (en dépassant un terrain de football sur votre gauche) sur environ 2 km depuis le carrefour à la sortie de Houyet, puis sur un parcours forestier d'environ la même longueur. Dès que des prairies apparaissent sur votre droite, votre destination est proche. Dans l'axe de la route, vous apercevrez au loin, sur le côté droit de la route à l'amorce d'un tournant vers la gauche, les piliers en briques du portail ainsi qu'un signal de localité (type F43, lettres noires sur fond jaune, bordé de rouge). En vous rapprochant, vous distinguerez le texte: Bienvenue à Beauraing, Beauraing étant la commune dont fait partie Wiesme. Sous ce message de bienvenue, a été ajouté un panonceau en forme de flèche vers la droite (lettres vertes sur fond blanc) indiquant: Maison de Sania. Vous êtes en effet à destination. En venant de Houyet, la Maison de Sania est la première maison du village de Wiesme. Elle se situe du côté droit de la route, mais n'est pas visible depuis le portail d'entrée. Par contre, vous aurez eu l'occasion de l'entrevoir parmi les arbres de son parc par delà la dernière prairie à droite en arrivant de Houyet. Il ne vous reste qu'à vous annoncer à l'aide du parlophone pour que la grille s'ouvre et à emprunter l'allée au-delà pour atteindre le parking et la Maison de Sania.



Vue de la Maison de Sania, en venant de Houyet

Divers

En particulier s'il fait chaud, n'oubliez pas d'emporter un maillot de bain.

Belle journée et à bientôt.

Michèle