

SEPTEMBRE 2018 - N° 20

LIBRE MARCHÉ

LE JOURNAL QUI INFORME ET OUVRE LA VOIE DE LA LIBERTÉ...



GAGNEZ 1 MOIS
DE TV GRATUITE

EDITEUR RESPONSABLE : F. De Thier, Directeur, chaussée de Liège 178 - 6900 Marche-en-Famenne

Contact : Bibliothèque de la Prison de Marche

Interdit à la vente — Tous les dessins et photos présents dans ce numéro sont libres de droits pour une utilisation non commerciale.

Retrouver ce journal sur : www.cal-luxembourg.be - www.caap.be



Editorial

Bonjour chers lecteurs,

Souvent la rédaction se pose la question: "Qu'est-ce qui serait intéressant et utile dans le journal Libre Marche ?"

Il va automatiquement de soi qu'on y traite les sujets qui nous concernent, d'une part la préparation à notre libération et d'autre part tout ce qui touche à notre détention.

Ce qui semble parfois difficile pour certain, c'est de vouloir améliorer leurs acquis. On peut les comprendre car on a souvent la tête remplie de tracas qui rongent le moral. Pourtant, il faut rester optimiste et se dire qu'on sortira tous un jour. Le journal peut aussi vous servir de guide.

Encore aujourd'hui de nombreuses personnes ne maîtrisent pas les bases du français ou du calcul car ils ont trop peu fréquenté l'école. Sortir de prison, c'est aussi être autonome, c'est-à-dire capable de se gérer seul. Le rappel de quelques unes de ces bases vous permettra de vous aider dans l'apprentissage et la recherche.

Enfin, depuis le 28 juin, Libre Marche est consultable en couleur sur le 'Prison Cloud'.

Merci à la bibliothèque d'avoir rendu cela possible! Pour ceux qui souhaitent obtenir la version papier, il faut faire la demande à la bibliothèque. Bonne lecture.

Le comité de rédaction

Sommaire

Le sourire	3
Découverte : Katherine Johnson	4
Concert Rap du 15 juin 2018	5
C'est décidé ! J'ose changer de vie !	6
Pause Santé – L'hygiène dentaire	7
Pelé, Edson, Arrantes	8
L'incarcération nuit à la santé	9
Notre système solaire (suite)	10
Quand Trump se trompe !	11
Libre d'apprendre – Français - er ou é	12
Radio Mautchi, la radio de la prison	13
Citations	13
O.C.D. du 15 mai 2018	14
BIEN-ÊTRE - Les huiles essentielles (2)	16
Mes droits	18
Conseils d'un entrant	19
Conférence sur l'accompagnement en fin de vie	20
Le Bonheur	21
Devinettes	22
Numéros de téléphone utiles	23
Infos utiles	23
Photos Concert du 15 juin 2018	24
Jeux	25
Sudoku	26
Fruit Party	27
LES ROIS	27
Concours	28



Retrouvez ce journal et les anciens numéros sur les sites Internet :

- www.cal-luxembourg.be
- www.caap.be

Le sourire



Un sourire ne coûte rien et produit beaucoup.
Il enrichit celui qui le reçoit sans appauvrir celui qui le donne.
Il ne dure qu'un instant, mais son souvenir est parfois éternel.

Personne n'est assez riche pour s'en passer,
Personne n'est assez pauvre pour qu'il soit inutile,
Personne n'est assez méprisable pour ne pas le mériter.

Il crée le bonheur au foyer, soutient en affaires et au travail, il est le signe sensible de l'amitié.

Un sourire donne du repos à l'être fatigué, rend courage aux plus découragés.

Il ne peut ni s'acheter, ni se prêter, ni se voler,
Car il n'a de valeur qu'à partir du moment où il se donne.

Et si quelquefois vous rencontrez une personne qui ne sait plus avoir le sourire,
soyez généreux, donnez-lui le vôtre, car nul n'a autant besoin d'un sourire
que celui qui ne peut en donner aux autres...

Le pensionnaire

Découverte : Katherine Johnson

En pleine guerre froide, Katherine Johnson a contribué à rattraper l'U.R.S.S. dans la course aux étoiles.

En novembre 2015, Barack Obama lui a remis la médaille présidentielle de la Liberté, la plus haute distinction civile américaine.

Qui est Katherine Johnson ? C'est elle qui, en 1959, a calculé la trajectoire du vol spatial d'Alan Shepard, le premier américain envoyé dans l'espace, lors du programme Mercury. C'est elle aussi qui a calculé la fenêtre de lancement, soit la période optimale de lancement d'une fusée, de cette mission.

En 1962, alors que la NASA utilise, pour la première fois, des ordinateurs pour le calcul d'une orbite autour de la terre, l'agence lui demande de faire une dernière vérification de la trajectoire de John Glenn.

En juillet 1969, elle détermina la trajectoire de vol Apollo 11 vers la lune, dont la descente de Neil Armstrong et Buzz Aldrin sur le sol lunaire.

Katherine Johnson a participé aussi à la mission Apollo 13 et lors de l'échec, a aidé au retour sain et sauf de l'équipage sur Terre. Elle travailla également sur le programme de la navette Space Shuttle et sur des plans pour une mission sur Mars.

Son rôle a été révélé au public par le livre "Les figures de l'ombre", de Margot Schetterly, publié en 2016. Ce livre a été adapté au cinéma sous le titre "Les femmes de l'ombre" de Theodore Melfi.

Début 2017, lors de la 89^e cérémonie des Oscars, Katherine Johnson est montée sur scène pour annoncer le prix du meilleur documentaire qui l'incarne à l'écran.

Le 8 mars 2018, à l'occasion de la journée des droits de la Femme, la firme Mattel a même dévoilé une poupée "Barbie(c)" à son effigie.

Katherine Johnson est une Afro-Américaine née le 26 août 1918, en Virginie-Occidentale, USA. Mariée 2 fois, veuve, mère de 3 filles, cette surdouée en math est diplômée en Sciences à l'Université d'État de Virginie-Occidentale.

[Sources:](#) Mensuel "Athéna" (mars-avril 2018)

Bruno

Concert Rap du 15 juin 2018

Les artistes de la prison de Marche ont consacré des heures à la répétition, pour nous faire partager le fruit de leur travail. Au nom de toutes les personnes qui se sont trouvées à la salle de sport, je voudrais les remercier pour leur générosité et la qualité de leur interprétation de tous les artistes présents.



On s'est "évadé" de la prison avec la complicité de la musique. Un bon évadé est un mauvais "fugitif". Donc on est revenu en prison après les deux heures de concert.



Murphy

C'est décidé ! J'ose changer de vie !

Qui n'a jamais rêvé de faire table rase de son quotidien pour tout recommencer ailleurs ?

Et si ce fantasme devenait réalité ?

Lassitude, sentiment d'asphyxie et de frustration...

La saturation du quotidien mène souvent à la certitude que l'herbe est plus verte ailleurs.

Mais entre l'idée qui germe et celle qui obsède au point de se lancer, il y a des pas à franchir...

Je fais le point

On sait toujours ce que l'on quitte, on ne sait jamais ce que l'on trouve...

Pour faire mentir cet adage qui conduit directement vers la désillusion, mieux vaut éviter les coups de tête. En effet, réussir son changement de vie exige de réelles motivations personnelles ou professionnelles pour vivre en parfaite adéquation entre ce que l'on est et ce que l'on fait. Ici, c'est la passion qui dictera vos pas sur la bonne voie. C'est en elle et elle seule que vous puiserez les forces nécessaires pour affronter et dépasser les épreuves induites par le « grand saut ».

Je mesure les risques

Pour ne pas perdre de vue ses vraies motivations, il faut avant tout ne pas se bercer d'illusions !

Bon nombre de personnes qui veulent changer de vie n'anticipent pas ou mal les risques que cela comporte. À commencer par les difficultés d'adaptation. Les nouveaux repères prennent du temps à se construire et si le terrain n'est pas suffisamment balisé au départ, les nouvelles fondations risquent d'être bancales à l'arrivée.

Je peaufine mon projet

Changer de vie n'est pas une fuite en avant ; c'est un accomplissement ultime qui mérite d'être minutieusement préparé pour avoir un maximum de chances d'aboutir.

Suis-je bien dans ma tête ?

C'est sur un équilibre psychologique et émotionnel solide qu'un changement de vie saine peut se construire. En effet, les états d'âme négatifs empêchent d'apprécier à leur juste valeur les choses et les personnes qui nous entourent. Ils masquent la réalité, quels que soient l'endroit où nous nous trouvons, la personne avec qui nous vivons ou l'activité que nous pratiquons. Partant de là, procéder à un travail intérieur avant toute prise de décision permet d'agir en toute objectivité et d'optimiser ses chances de réussite.

Je procède par étapes

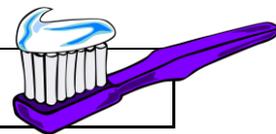
L'idéal étant d'opérer progressivement, offrez-vous un temps de réflexion, suivez une formation de réorientation professionnelle, allez plusieurs fois en repérage dans la région où vous souhaitez déménager... Habituez-vous progressivement à faire un trait sur le passé pour ouvrir avec certitude les portes de l'avenir.

Pour aller plus loin :

Oser changer de vie : pour un nouveau départ ! Christine Marsan, Éditions Jouvence.

Le Pensionnaire

Pause Santé – L'hygiène dentaire



Ce n'est pas parce qu'on n'a pas mal aux dents qu'elles sont en bonne santé. Ainsi, avoir une bouche mal soignée peut avoir de graves conséquences sur votre santé en général! Surveillez vos gencives, surtout si elles sont douloureuses lorsque vous mangez, si elles saignent ou si elles sont gonflées. Même une petite tache sur une dent peut indiquer la présence d'une carie. De même, une couronne mal ajustée peut altérer l'émail de vos dents. Tous ces signes impliquent un contrôle de routine chez votre dentiste au minimum 2 fois par an.



Mais souvent par crainte du dentiste, voire de la fraise... on reporte la consultation à plus tard, on attend d'avoir mal pour le consulter. C'est une très mauvaise habitude!



Le détartrage, qui hélas n'est plus pris en charge dans les prisons est un véritable fléau pour la santé bucco-dentaire. (mauvaise haleine, dents pourries).

Tout commence à partir de la plaque dentaire: un enduit collant et blanchâtre qui se dépose à la surface des dents et des gencives. La plaque dentaire est à

l'origine de toutes les atteintes sur vos dents et sur les tissus alentours. Elle est aussi la cause principale des caries.

Ce sont les constituants de la plaque dentaire qui sont néfastes: la salive et les microbes qui vont transformer le sucre en acide lactique qui va ronger l'émail de la dent. Lorsque la plaque dentaire persiste trop longtemps à la surface des dents, elle se calcifie (durcit) et devient le tartre.

Bien entendu, le tartre n'est pas suffisamment éliminé par le brossage des dents. Il provoque une inflammation locale de la gencive, voire jusqu'à la racine de la dent qui peut se déchausser (tomber).

1. Le risque d'infarctus ou de faiblesse cardiaque est augmenté de 70% à cause du tartre! Pourquoi? Tout simplement parce que les bactéries dans votre bouche et dans la plaque dentaire passent facilement dans la circulation sanguine de la mâchoire. Et il n'y a que 30 centimètres de la bouche au cœur. Certaines bactéries accélèrent la formation de caillots capables de boucher les artères. Une artère coronaire bouchée et c'est l'infarctus du myocarde. Les bactéries peuvent aussi infecter les valves cardiaques. Nous en avons quatre. Dans ce cas, c'est l'endocardite.



2. Les douleurs dans le dos font parties des autres risques qui peuvent apparaître. L'infection dentaire peut se propager dans la mandibule (mâchoire inférieure). À partir de là, c'est le squelette qui peut en subir les effets. Les muscles des mâchoires étant reliés aux muscles du cou, eux-mêmes reliés à la colonne vertébrale (dos, lombes, hanches, bassin). L'infection créant une inflammation, une tension, une douleur qui peut s'étendre à toutes les articulations.

Saviez-vous qu'environ 30% des torticolis, des douleurs dans le dos (dorsalgies), dans le bas du dos (lombalgies) sont la conséquence de dents mal soignées (caries, abcès dentaire)? Consultez votre dentiste!

3. La migraine, les maux de tête peuvent avoir leur origine dans une carie située sur la mâchoire supérieure. De même qu'une sinusite, car ces dents sont très proches des sinus et/ou d'un nerf facial que l'inflammation comprime. Là aussi, consultez!

4. Réduire le risque de cancer, c'est possible grâce au brossage des dents. Sans être trop scientifique dans ces explications, le brossage évite le développement de certaines bactéries capables de développer le cancer de la gorge, de l'œsophage et même du colon. Si vos gencives saignent ou si elles sont douloureuses, consultez. C'est important!

Pour conclure: Brossez-vous les dents 2x par jour. Inutile de le faire plus souvent, car la plaque dentaire responsable des caries met 12 heures à se régénérer. Privilégiez une brosse à dents souple et brossez-vous en l'inclinant à 45° sur les dents avec un mouvement partant de la gencive vers la dent. Très utile pour compléter le brossage et nettoyer les interstices entre les dents, le fil de soie dentaire. Un bon conseil: Faites-vous détartrer vos dents tous les 6 à 10 mois!

NB : 50 % des personnes de plus de 45 ans ont une inflammation de leurs gencives. Elle est aggravée chez les fumeurs, les gencives saignent, sont douloureuses, les bactéries passent dans le sang et accélèrent le développement de cellule cancéreuse qui recouvre l'œsophage.

Le meilleur moyen de se débarrasser de ces bactéries, c'est de passer du fil dentaire, ou la brosse interdentaire (PLU 505029).

Conseils d'hygiène : changer de brosse à dents tous les 4 mois, car c'est un vrai nid à bactérie.

Daniel

Le roi Pelé



En 1904, les Anglais, ils ont accouché le foot, il a été adopté par plusieurs pays, mais ce sont les Brésiliens qui l'ont éduqué. La FIFA (fédération internationale de football association) a élu Pelé le meilleur footballeur de l'histoire.

Pelé Edson Arrantes est le plus jeune a avoir remporté la coupe du monde a l'âge de 17 ans, il a gagné 3 fois la coupe du monde, en 1958, 1962, 1970, un brésilien descendant des esclaves, noir, importer au brésil par les Portugais en provenance du royaume du Congo. Il joue au foot comme s'il dansait une danse des esclaves africains : "samba".

Pelé a inspiré plusieurs joueurs de Ronaldinho à Neymar junior.

Une génération avant, il était interdit aux hommes noirs de jouer au foot. Pour jouer, ils devaient se peindre en blanc. Les footballeurs noirs sont toujours

victimes d'insulte de racisme, comme par exemple les deux joueurs français Matudi et Pokba. Malgré qu'un homme noir puisse être le meilleur footballeur de l'histoire.

Murphy

L'incarcération nuit à la santé



Tout le monde le sait, même si le personnel soignant fait le maximum, la santé en prison reste fragile et dans le top 10 des choses à améliorer. Bon nombre de praticiens de la santé ne cessent de rappeler que la santé des détenus est moins bonne que celle de la majorité des citoyens.

De manière générale, les conditions de détention, telle la surpopulation et les piètres conditions d'hygiène de certains détenus, sont les facteurs déterminants de détérioration de l'état de santé des personnes incarcérées.

Concernant le risque de transmission des maladies, il n'y a toujours pas de politique préventive systématique mise en place. Malgré le fait qu'il y ait une augmentation ces dernières années de détenus affectés par une tuberculose ou une maladie virale ; l'information circule mal.

La solitude engendrée par un éloignement familial génère souvent de graves perturbations psychiques et physiologiques. L'ennui continu, le manque d'activités place le détenu dans un état anxieux et de stress continu qui nuit gravement à la santé.

La difficulté de conserver des liens affectifs dans le couple perturbe fortement la santé sexuelle qui pourtant est un besoin reconnu par l'Organisation Mondiale pour la Santé (OMS). Tout doit être mis en œuvre pour tenir au sérieux un plan de détention et pour favoriser sa mise en place par une solidarité tant au dedans qu'au dehors.

Selon une étude menée par le SPF Justice et Modus Vivendi, 40% des détenus passent moins de 20 heures par semaine au travail, en formation ou en activités sportives et 50% des détenus déclarent s'ennuyer souvent... Heureusement ici à Marche, les activités ne manquent pas, mais c'est l'exception! Conséquences: nombre d'entre eux ont très difficile à s'endormir ou sont anxieux, d'où la surconsommation de médicaments psychotropes en réponse au vide carcéral... et aussi pour freiner toute rébellion.

Autrement dit: si à l'avenir l'ensemble des prisons présentait des conditions de vie acceptables, si les décideurs s'attachaient à mettre en place une politique de prévention, et si la peine était enfin conçue de façon plus raisonnable, le coût des soins de santé des détenus serait drastiquement inférieur. La prison n'est pas qu'une école du crime et une fabrique d'appauvrissement des détenus : elle peut aussi être un accélérateur de vieillissement et de dégradation du corps humain.

Selon l'agence Belga, à l'échelon national, plus de 1000 détenus passent quotidiennement devant un médecin durant 4 minutes en moyenne pour une visite trop souvent réduite à une pure formalité administrative. Nombre de médicaments, spray, pommades, vitamines, etc, sont aujourd'hui considérés comme des articles de bien-être ou de luxe que le détenu devra payer de sa poche s'il le souhaite.

Le **CPT*** constate des délais d'attente trop nombreux, de 1 à 3 mois pour consulter un dentiste, un dermatologue.

La Loi Dupont prône entre autres l'équivalence des soins entre l'extérieur et l'intérieur des murs, la santé de l'homme devant être garantie inconditionnellement par les pouvoirs publics. Un détenu malade est d'abord un homme malade, et la santé des détenus, c'est aussi la santé de tous.

Si l'on entend prendre la réinsertion des détenus au sérieux, il est essentiel de limiter au maximum toute blessure identitaire. Dans cette perspective, il faudrait d'urgence augmenter les échanges entre le dedans et le dehors de la prison.

La santé des détenus ne devrait pas dépendre uniquement du SPF Justice, mais aussi du SPF Santé Publique.

***CPT** = Comité de Prévention contre la Torture et les traitements inhumains et dégradants du Conseil de l'Europe.

(**Source:** Jean-François Funck, magistrat, président de la Commission de Surveillance de la prison d'Ittre)



Daniel



5. Les planètes et leur distance (UA).

Les 8 planètes de notre système solaire gravitent sur des trajectoires en forme d'ellipse (cercle aplati) autour du soleil. Précisons de suite que notre "9^e planète" Pluton n'est plus exactement une planète au sens de l'Union Astronomique Internationale (U.A.I.). Il s'agit d'une planète naine, première de la sous-classe des plutoïdes.

Les deux grands axes de ces ellipses, en quelque sorte leur distance mesurée en unité astronomique (UA) par rapport au Soleil est : 0,39 UA Mercure (la plus proche), 0,72 UA Vénus, 1 UA Terre, 1,52 UA Mars, 5,2 UA Jupiter, 9,54 UA Saturne, 19,2 UA Uranus, 30 UA Neptune, 39,5 UA Pluton (la plus lointaine).

Il suffit de multiplier chaque fois le nombre d'unité astronomique (UA) par 149,6 millions pour avoir la distance au Soleil en kilomètres (km).

6. Les masses des planètes (Mt).

Quant aux masses de la plus petite à la plus grande, en prenant la masse de la Terre comme unité (Mt), c'est-à-dire 5.980 milliards de milliards de tonnes = 1 Mt: 0,002 Mt Pluton, 0,055 Mt Mercure, 0,11 Mt Mars, 0,815 Mt Vénus, 1 Mt Terre, 14,6 Mt Uranus, 17,2 Mt Neptune, 95,2 Mt Saturne, et enfin la plus massive 318 Mt Jupiter. Quant au soleil, il fait 332.943 Mt.

7. La période de révolution (T).

La période de révolution sidérale, soit par rapport à un repère fixe (les étoiles) c'est le temps qu'il faut pour faire le tour du Soleil. Précisons que le Soleil n'est pas fixe, mais qu'on le considère comme tel vu son énorme masse. En effet il se déplace beaucoup moins que les planètes.

La période de révolution s'exprime par an. Les périodes de révolution classées de la plus courte à la plus longue, soit de la plus proche à la plus lointaine: 0,24 ans Mercure, 0,62 ans Vénus, 1 an Terre (définition de l'année), 1,88 ans Mars, 11,86 ans Jupiter, 29,42 ans Saturne, 83,75 ans Uranus, 163,72 ans Neptune, 248 ans pour le couple Pluton-Charon.



Remarque: Pluton n'est pas seul, mais accompagné de son satellite Charon.

Un satellite est différent d'une planète, car il tourne autour d'une planète et pas d'une étoile.

Exemple : la Lune qui tourne autour de la Terre.

8. Le parcours en ellipse des planètes.

On l'a déjà expliqué, les 9 planètes se déplacent autour du Soleil en suivant une orbite elliptique dont il occupe, non pas le centre C, mais un des deux foyers F et F', en l'occurrence le foyer F. Les orbites de la plupart des planètes du système solaire sont des ellipses peu aplaties, donc fort proches d'un cercle. (le cercle est une ellipse particulière où le centre C et les foyers F et F' sont confondus).

Les deux caractéristiques d'une ellipse sont d'une part son excentricité et d'autre part son demi grand axe. L'excentricité c'est un nombre entre 0 et 1. Le zéro donne un cercle, le un donne une ellipse très aplatie. Le demi grand axe (a) c'est la plus grande distance du centre à un point de l'ellipse. Plus la distance Soleil-planète est grande, plus la planète mettra de temps pour faire un tour complet (voir période de révolution).

En effet, la période de révolution (T) d'une planète dépend du demi grand axe (a) et de la période (T) selon la 3^e Loi de Kepler: si (T) est donné en années et (a) en unités astronomiques (UA), a^3/T^2 est proportionnel à la masse de l'étoile centrale exprimée en masse solaire M_{\odot} .

Exemple1: Mercure $a = 0,3871$ UA

$T = 0,2408$ an

$$a^3/T^2 = 0,3871^3/0,2408^2 = 1,000360532 M_{\odot}$$

Exemple2: Vénus $a = 0,72333$ UA

$T = 0,6152$ an

$$a^3/T^2 = 0,72333^3/0,6152^2 = 0,99994653 M_{\odot}$$

Remarque1: Les masses des étoiles sont toujours exprimées en masse solaire.

Rappel $1 M_{\odot} = 2 \times 10^{27}$ Tonnes.

Remarque2: La 3^e **Loi de Kepler** est valable pour tous les systèmes solaires, même autres que le nôtre.

i Si vous êtes intéressé par l'astronomie. Si vous avez des questions. N'hésitez pas à me les transmettre via le courrier boîte aux lettres sur l'aile (OCD/journal 'Libre Marche').

Bruno

Quand Trump se trompe !



Et bien voilà ! Après l'élection du Président le plus controversé de la planète, l'homme qui a la puissance du monde entre les mains ; tout le monde s'attendait au pire...

C'est en tout cas bien peu de le dire, la déception est bien réelle mais également avec un mélange de ridicule. Et dans ce domaine on peut reconnaître que personne n'arrive à la cheville du Président Trump. Ces premières frasques annoncent son style que le monde constate avec un mutisme insolent.

C'est donc une semaine après sa nomination qu'il démontre à tous la voie qu'il va suivre jusqu'à l'absurdité en signant un décret interdisant l'entrée sur le sol américain de toute personne en provenance de pays arabophone et de confession musulmane. Ce décret qui au départ n'était pas passé au sénat, qu'à cela ne tienne ; Donald Trump réaménageant son système politique a réussi à le faire passer dans une période où le monde est contre toute forme de racisme, de discrimination et d'homophobie. Ce geste résume tout simplement un antisémitisme flagrant et apparemment assumé par la présidence.

La régression de cette politique, les images fortement médiatisées et atroces où l'on sépare de jeunes enfants immigrés de leurs parents sont des décisions violentes et brutales ! Tout cela nous rappelle ce passé désastreux du génocide de la seconde guerre mondiale 40-45, où le plus grand dictateur de tous les temps appliqua le même principe, à la différence près que les enfants étaient séparés de leurs mères et pères car envoyés dans des chambres à gaz.



Aujourd'hui, nous parlons de cages en métal, froides et glauques où ils sont entassés comme du bétail. Les membres de certaines nations ont créé l'O.N.U. , " l'Organisation des Nations-Unies ", pour, entre autre condamner les dirigeants qui dépassent les limites. Mais pour moi, c'est plus l'O.N.D. , « l'Organisation des Nations-Désunies ». L'opinion publique mondiale est indignée. Mais que faire lorsque les citoyens ont volontairement désigné et élu leur dirigeant, notamment en Europe ? Une Europe qui reste les bras croisés face à cette déferlante de décisions plus pathétiques les unes que les autres. Les américains sont dépités de voir que leur représentant d'un pays pour lequel ils se sont battus et qui a fait par le passé couler beaucoup de sang pour instaurer une démocratie. Que ce président a fait voler en éclats plus de tolérance, plus d'accueil, plus de démocratie.

Bref, les États-Unis envoient une image au monde entier que tous les codes ont changé.

C'est de l'abus de pouvoir en toute impunité qui résume ce pays. C'est triste !

Tchino

Libre d'apprendre – Français - er ou é



Savoir écrire reste un des atouts majeurs dans la préparation de ta réinsertion professionnelle, que ce soit pour la préparation d'un examen de qualification, que ce soit pour rechercher ou te présenter à un emploi. Chaque mois, la rédaction propose un rappel de la grammaire française et des astuces pour bien écrire. (astuce) Écrire des phrases simples et courtes, c'est le meilleur moyen de ne pas faire de fautes.

Français: 'er' ou 'é' :

On a souvent beaucoup d'hésitation lorsqu'on adresse un courrier. Comment accorder correctement le verbe se terminant par 'er' ou 'é' ?

Il s'agit ici, soit du verbe infinitif, soit du verbe participe-passé.

Le verbe infinitif (terminaison -er), est tel qu'il est défini dans le dictionnaire, sans être conjugué.

p.ex. mang-er, présent-er, agré-er, chant-er...

astuce: le verbe reste dans sa forme infinitive, si tu peux le remplacer par le verbe [faire], et il sera dans sa forme de participe passé si tu peux le remplacer par le participe passé [fait].

Exercice : Cela ne sert à rien de [discuter], on en a déjà assez [parler].

astuce: Cela ne sert à rien de [faire], on en a déjà assez [fait].

[faire] ⇒ infinitif ⇒ [discuter]

[fait] ⇒ participe passé ⇒ [parlé]

ainsi: Cela ne sert à rien de discuter, on en a déjà assez parlé.

Grammaire - Les participes passés.

1) Participe passé employé avec le verbe [être] (auxiliaire)

Il s'accorde comme un adjectif en genre et en nombre avec le sujet

p.ex: Les fiches sont écrites à la main.

sujet (fém.plur.) ⇒ part.pas. (fém.plur.)

2) Participe passé employé avec le verbe [avoir] (auxiliaire)

Il s'accorde comme un adjectif en genre et en nombre avec le complément direct s'il précède le participe passé.

p.ex: Les fiches qu'on a écrites à la main.

cod (fém.plur.) ⇒ part.pas. (fém.plur.)

3) Participe passé employé sans auxiliaire

Il s'accorde comme un adjectif en genre et en nombre avec le nom ou le pronom qu'il accompagne.

p.ex: Les fiches écrites à la main.

nom (fém.plur.) → part.pas. (fém.plur.)

Professeur Blabla

Radio Mautchi, la radio de la prison (canal 200)



Radio Mautchi
Un moment d'évasion

Ce mois-ci, Radio Mautchi recevra en invité Quentin Warlop, rédacteur à la RTBF. Cela nous permettra de faire connaître notre radio sur d'autres ondes au-delà de ses murs.

Radio Mautchi propose aussi l'interview de Gontran, Formateur spécialisé en impression 3D. Il traitera des applications concernant l'emploi d'imprimantes laser, d'imprimante de type brodeuse et de machine de découpe du bois au faisceau laser.

Bonne écoute à tous ! Mautchiment vôtre !

Citations

- L'espoir est la deuxième âme des malheureux. (Goethe)
- Il est bien des choses qui ne paraissent impossibles que tant qu'on ne les a pas tentées. (André Gide)
- Être libre, ce n'est pas seulement se débarrasser de ses chaînes ; c'est vivre d'une façon qui respecte et renforce la liberté des autres. (Nelson Mandela)
- Pardonner, c'est comme apprendre à respirer sous l'eau.
- L'esprit cherche et c'est le cœur qui trouve (George Sand)
- C'est faiblesse de céder aux maux, mais c'est folie de les nourrir (Montaigne)
- On aimerait tant dire aux autres ce que l'on a au fond de son cœur, sans avoir peur...
- Sois puissant, je te plains ; sois aimé, je t'envie. (Victor Hugo)
- On est chez soi, là où est son cœur.
- Il vaut mieux ne point méditer que de méditer sur des chimères. (Malebranche)
- Il n'y a plus d'amitié désintéressée. Ceux qui n'ont rien à offrir restent seuls. Personne ne t'aide à te relever.
- Grâce soient rendues à la bienheureuse Nature qui a fait que les choses nécessaires soient faciles à atteindre et que les choses difficiles à atteindre ne soient pas nécessaires. (Épicure)
- Quand on a le bonheur d'avoir rencontré l'amour, on ne le laisse pas s'enfuir...
- Qui cherche à changer de place cherche à se fuir lui-même (Lucrece)
- Comment un homme peut-il mieux mourir qu'en affrontant un destin contraire que pour protéger les cendres des ses aïeux.

Rédaction

O.C.D. du 15 mai 2018

Introduction (M DE THIER)

Après avoir rencontré Mme RENSON (CAL/Luxembourg), il y a lieu de revoir la composition de l'OCD qui n'est plus réellement représentative de l'établissement. Il n'y a pas de délégués des ailes [F1, F3, F4]. À l'appel de candidatures, M. DE THIER n'a reçu que deux réponses. À cela, il faut ajouter l'absentéisme, ça ne va pas. Si on s'est inscrit, on vient. Pourquoi cette démotivation ? Certes, M. DE THIER admet que la communication n'est pas toujours optimale sur "Prison Cloud" comme sur le canal info. Parfois il y a eu l'erreur de donner des délais, qui trop souvent ne dépendent pas que de la direction. Tous travaux ont un coût et bien souvent nécessitent de faire appel à une société extérieure. C'est donc compliqué. On tourne en rond !

L'objectif est de relancer l'OCD. Pour se faire, 3 pistes sont importantes:

1° M. DE THIER va se déplacer dans les sections pour trouver d'autres candidats. Il ne faut pas uniquement des membres de la [F2]. Ensuite Mme RENSON avec des membres de l'OCD pourra venir rencontrer les candidats.

2° Il faut davantage se responsabiliser. Il faut travailler sur les activités. Lorsqu'on propose d'entreprendre quelque chose, on le fait. Nous sommes tous responsables de notre détention. Propositions d'activités à travailler avec les détenus de l'OCD pour tous les détenus.

3° La promotion de l'OCD peut aussi se faire par la radio. Une interview de Mme RENSON, animatrice au CAL/Luxembourg, a été réalisée le 5 juin pour expliquer le fonctionnement, le rôle et les objectifs de l'OCD. Il faut comprendre que "ce n'est pas parce qu'on demande... qu'on a."

Compte rendu.

1. Cantine

Est-il possible de cantiner les œufs par 30 pièces en plus des 6pc proposé ?

Réponse M DE THIER: Oui, c'est OK, attend confirmation

2. Collations/Cantine externe Salle de visites et VHS (attente confirmation dir. M.de Thier)

Pour le weekend, peut-on prévoir une quantité plus importante de boissons et de collations ; varier davantage la gamme de produits ?

Peut-on proposer des glaces ?

Réponse M DE THIER: On va veiller à approvisionner mieux et plus régulièrement, ainsi qu'une rotation d'autres produits. Il faut savoir que tout ce qui touche à l'alimentation est contrôlé par l'AFSCA. Pour les glaces il y aurait un choix de 2 glaces toute l'année et 4 glaces durant l'été.

3. CED (aide sociale) (vérification OCD Daniel)

Réduire le remboursement de l'aide sociale. (une vérification sera faite dans le ROI sur le « Prison Cloud ») (Pourquoi pas d'explication quand on travaille ? Ce n'est pas expliqué).

Réponse M DE THIER: C'est déjà le cas, la totalité n'est jamais récupérée malgré le très gros souci d'argent disponible. Marche est la prison qui accorde le plus aux indigents et aussi au plus grand nombre.

Sur le principe, plus aucune avance n'est accordée sauf :

- pour les sorties PS, CP (il ne peut pas sortir sans le minimum d'argent)
- en cas de réel problème financier (frais d'hôpital, décès...)

4. Matériel défectueux, salle de jeux. (vérification dir. M.de Thier)

Le kicker [F2] est cassé, des pièces sont à remplacer. L'idéal serait de pouvoir prendre des photos du matériel défectueux. (Impossible de réparer le kicker, il faut le remplacer)

Réponse M DE THIER: Pour le kicker, les pièces sont commandées. Un état des lieux des kicker sur les autres ailes sera réalisé.

Pour l'appareil photo, c'est NON. Faites passer le message. S'il y a un réel souci, un billet de rapport suffira, il peut m'être adressé directement et j'y veillerai.

5. Les photos Oxfam, Croix-Rouge...

Où sont les photos que nous attendons depuis des mois ? Certains les ont reçues, d'autres pas.

Réponse M DE THIER: C'est géré par la comptabilité. J'ai demandé à ce que cela soit réalisé d'urgence !

6. Salle de body

Quid de l'aération de la salle de body, les travaux prévus traînent.

Pourrait-on veiller au rangement de la salle de body avec l'aide d'un contrôle par l'agent de section ? (les trous sont faits). Et est-il possible que la technique vienne voir la salle de body (recouvrir les bancs défectueux ?

Réponse M DE THIER:

Les carottages pour une meilleure aération des salles de body seront réalisés dès le 17 mai 2018.

Malheureusement, il n'y a plus de ventilateurs disponibles. Je fais le nécessaire pour l'installation d'une horloge et d'un miroir en inox.

(à compléter pour le rangement)

7. Mini four (micro-ondes) (vérification OCD Gaby)

Est-il possible comme dans d'autres établissements d'avoir un mini-four en cellule ? Des modèles de moins de 750 watt existent.

Réponse M DE THIER: Même si cela existe, le problème est la limite en "watts cumulés" qui est réduite à Marche. Ce qui n'est pas le cas à Leuze-en-Hainaut. J'attends votre documentation pour m'assurer si c'est réalisable et je vais voir avec les techniciens si c'est possible.

8. Dictionnaires sur "Prison Cloud" (vérification dir. M.de Thier)

Serait-il possible d'avoir des dictionnaires français, anglais, italien, espagnol, turc... sur le "Prison Cloud" ? (d'autant que la bibliothèque n'accepte plus qu'on emporte les dictionnaires).

Réponse M DE THIER: Oui, cela aurait déjà dû être fait. Je vais vérifier ça.

9. Produits Hallal

Pourrions-nous avoir davantage de choix ?

Réponse M DE THIER: Oui, c'est en cours. C'est Mme CEDRONE (direction) qui s'occupe de cela avec la comptabilité.

10. Ballons pour le préau. (vérification OCD Murphy)

Est-il possible d'avoir des ballons (foot, basket) en suffisance.

Réponse M DE THIER: (à M. Ucar) Oui, précisez-moi ce qu'il faut chez Décathlon que je puisse faire la commande nécessaire. Mr Ucar a envoyé un mail à M. DE THIER (pas encore répondu). Quid des ballons ? A ce jour (3 août) M. de Thier n'a pas reçu de mail.

11. Activité de boxe anglaise. (vérification dir. M.de Thier)

Pourquoi tout annuler depuis qu'il n'y a plus de coach ? C'est une déception, car tout était organisé + (concert 10 juin).

Réponse M DE THIER: Tout n'est pas annulé, l'activité peut-être maintenue, M. DE THIER recherche actuellement un coach de boxe. Mais c'est aux détenus de proposer quelque chose pour le gala de Boxe.

12. Atelier Sodexo (vérification dir. M.de Thier)

La création d'un atelier de conditionnement de légumes en sachet pour la firme Sodexo, va-t-elle aboutir ?

Réponse M DE THIER: Le dossier a été relancé, c'est un beau et gros projet pour un grand nombre de détenus. Le projet est accepté.

13. Diffusion de films Canal Info 200 (vérification dir. M.de Thier)

Est-il possible de proposer plus de films et de meilleure qualité ? C'est trop souvent le même film toute la semaine. Catastrophe, cela ne fonctionne pas bien.

Réponse M DE THIER: Je me suis renseigné auprès de M Baerten, il y aura bien deux films par semaine.

14. Aménagement du préau

Pourrait-on avoir une douche au préau ? Des urinoirs fonctionnels ? Une fontaine à eau ? La douche se fait attendre...

Réponse M DE THIER: Les travaux ne pouvaient se faire durant la période de grands froids. Maintenant, les réparations seront possibles. La fontaine à eau sera installée. Idem pour la douche.

BIEN-ÊTRE - Les huiles essentielles (2)

Je vous rappelle que les huiles essentielles appliquées sur la peau sont souvent trop puissantes pures. On les mélange toujours avec une huile végétale. De préférence avec de l'huile d'amande douce ou de l'huile de tournesol. (En cantine: PLU 166292 Huile de Tournesol 1L - 1,81€)

Retenez dans tous les cas, les huiles essentielles sont à éviter les 3 premiers mois de grossesse et durant l'allaitement.

Sources: Guide de poche d'aromathérapie (D.Festy - I.Pacchioni) Leduc.S Editions 2007 France.

Ci-dessous: la présentation de certaines HE vendues en cantine dans le catalogue - catégorie: Parapharmacie ou SANTÉ

Abréviation HE = huile essentielle



PLU 505136 HE GAULTHÉRIE 10ml 9,20€

Provenance: Chine.

Odeur: Forte, boisée.

Avantages: Appréciee par les sportifs, car elle soulage toutes les douleurs musculaires, tendineuses et rhumatismales.

Propriétés:

- Antidouleur, antalgique.
- Anti-inflammatoire.
- Antirhumatismale.
- Antihypertenseur.
- Régénère les cellules du foie.

Indications:

- Douleurs liées au sport ou à un brusque effort physique (musclation, body, claquage musculaire, élongation, entorse, mal de dos, lumbago, arthrite, tendinite, crampes).
- Rhumatisme, arthrose, crise de goutte (douleurs du gros orteil)
- Inflammation du poignet due aux petits mouvements répétés (frappe sur un clavier d'ordinateur).
- Névralgies, mal de tête.
- Foie fatigué (suite à une hépatite, à l'alcoolisme)

Utilisations:

- Toutes douleurs.

Massez sur la zone douloureuse 10 minutes le mélange de 2 à 4 gouttes de gaulthérie avec 10 gouttes d'huile végétale.

- Mal de tête.

Appliquez le même mélange sur les tempes, le front (attention, protégez les yeux).

- Foie.

Avalez une goutte de gaulthérie dans une cuillère à café d'huile d'olive ou sur un sucre (sauf diabétique). Laissez fondre en bouche 2x/jour durant 3 semaines. Faites une pause d'une semaine puis recommencez si besoin.

- Sport.

L'odeur atypique de la gaulthérie flotte souvent dans les vestiaires des sportifs. Rien de plus normal, car on peut appliquer l'huile essentielle de gaulthérie pour s'échauffer. Et après l'effort sportif, pour éliminer l'acide lactique présente dans les muscles.





PLU 505137 HE LAVANDE VRAIE 10ml 11,50€

Provenance: France.

Odeur: Agréable, caractéristique, florale, franche.

Avantages: Elle est tout simplement somptueuse, efficace, très bien tolérée.

Propriétés:

- Antidépresseur (renforce l'équilibre affectif).
- Antiseptique (antibactérien).
- Cicatrisante, régénérante pour la peau (brûlures).
- Antistress, calmante, sédative.
- Antispasmodique puissante.
- Antidouleur.
- Décontractante musculaire.

Indications:

- Anxiété, stress.
- Troubles du sommeil.
- Irritabilité. (lié au stress)
- Douleurs au ventre, nausées, vomissements, mal de tête.
- Contraction musculaire.
- Anti poux.
- Toutes les affections et infections de la peau (acné, feu du rasoir, eczéma, piqûres d'insectes, petites plaies, cicatrices, vergetures).

Utilisations:

- Toutes douleurs d'origine musculaire, abdominale, rhumatismale.

Masser sur la zone douloureuse 10 minutes le mélange de 2 à 4 gouttes de lavande dans une cuillère à soupe d'huile végétale. (tournesol ou amande douce).

- Troubles nerveux, stress, tension, insomnies.

Masser le long de la colonne vertébrale, ou la plante des pieds, ou la face interne des poignets le mélange de 2 gouttes de lavande dans 20 gouttes d'huile végétale.

Respirer la lavande à l'aide d'un diffuseur de parfum.

- Parfumer et désodoriser votre cellule.

Dans le flacon de votre diffuseur de parfum, mélanger 50 gouttes de lavande et remplir le flacon avec l'huile de tournesol.

Daniel





Les policiers peuvent-ils me promettre une libération rapide ou moins forte si j'avoue ?

Non, si les policiers me disent que je sortirais plus rapidement si j'avoue, ils mentent doublement. Les policiers n'ont aucun pouvoir sur ma libération ou sur ma peine : seuls les juges peuvent en décider. Ensuite, une « faute avouée » ne sera pas nécessairement « à moitié pardonnée ». Dans certains cas, il sera probablement inutile de nier l'évidence, mais j'ai toujours intérêt à peser le pour et le contre avec mon avocat. Le plus souvent mes aveux seront un élément important pour justifier ma condamnation. Si je me fais piéger, il sera difficile que certains juges se montrent tolérants vis-à-vis des policiers trompeurs.

Dois-je croire un policier qui me dit que je peux lui parler en confiance et qu'il ne mettra rien sur papier ?

Non. Si un policier m'encourage à parler dans un contexte informel et me promet qu'il ne mettra rien dans le procès-verbal, il y a de fortes chances que ce ne sera pas le cas. Même s'il se montre compréhensif avec ma situation, le policier n'est ni mon confesseur, ni ma mère, ni mon psy ! Si ce que je lui raconte est utile pour une mission policière, il a l'obligation de le rapporter aux autorités compétentes et peut même être sanctionné s'il ne le fait pas. Même s'il ne le note tout de suite, cela se retrouvera dans le dossier.

Puis-je faire des déclarations sans devoir répondre aux questions des policiers ?

Oui, même si je refuse de répondre aux questions, j'ai le droit de faire des déclarations que les policiers sont obligés de noter sur le PV. Les policiers ne peuvent pas exiger que je réponde d'abord à leurs questions avant de noter ce que j'ai à déclarer.

Peut-on serrer les menottes pour me faire mal ?

Non, le but des menottes est de m'empêcher de m'évader, d'être violent ou de provoquer des dégâts, mais certainement pas de faire mal. Si les policiers serrent les menottes dans le but de me faire mal, elles deviennent illégales. Je peux toujours demander aux policiers de les enlever ou de les desserrer. Parfois, ils me soulageront, mais parfois aussi, ils serreront encore plus fort. Des menottes trop serrées peuvent provoquer des séquelles graves : je risque de perdre la sensation de certaines parties de la main et de ne jamais complètement la récupérer et d'être, par exemple, incapable de soulever des objets pendant longtemps. J'ai donc tout intérêt à faire constater les dégâts par un médecin, que je peux exiger de voir pendant ma détention et porter plainte.

① Si vous avez d'autres questions, n'hésitez pas à les transmettre à la rédaction.

Conseils d'un entrant

Étant nouveau détenu, je me rends compte des avantages, mais aussi des inconvénients de cette infrastructure. Beaucoup d'activités sont proposées et c'est quelque chose de bien, mais celles-ci sont parfois mal organisées. Faites attention à ne pas être en tort lorsque vous vous inscrivez, et ce même si vous devez vous trouver en réserve. Une simple sortie au préau peut vous nuire et après trois fois vous exclure de toutes activités durant deux semaines.



Sachez que la bibliothèque est considérée au même titre qu'une activité sportive. Il est donc important de bien vous renseigner pour ne pas tomber dans différents panneaux qui se dressent devant vous.

Pour ce qui est de « Prison Cloud », vous êtes directement relié à différents services. Faites attention à ce que vous écrivez lorsque vous vous adressez à ceux-ci.

Dans d'autres prisons, comme ici d'ailleurs, nous pouvons parfois sortir de nos gonds ce qui est humain. Mais ici, contrairement à autre part, nous pouvons directement envoyer un mail aux personnes susceptibles de nous énerver. N'oubliez pas que les écrits peuvent être repris en justice. Il vaudrait mieux faire trois fois le tour de votre clavier avant d'envoyer.

Pour ce qui est de cet établissement, les avantages sont nombreux. Il manque pourtant du travail, et beaucoup d'entre nous ne bénéficient de rien à part de l'aide sociale. Le confort exigeant plus de dépenses. Faites attention à vos affaires, car les portes sont souvent ouvertes. Malgré les apparences d'une prison bien encadrée, certains n'hésiteront pas à vous voler.

N'oublions pas non plus que nous pouvons bénéficier de contacts avec des personnes du sexe opposé. Attention à ne pas flirter avec la copine ou le copain d'un de vos codétenus ! C'est le meilleur moyen de vous attirer des problèmes. Sécurité = Priorité ! Il vaut mieux s'intégrer en douceur que de faire de mauvais choix.

Pour ce qui est du travail, nous sommes dès notre arrivée automatiquement sur une liste. Et ça ne coûte rien de faire une petite demande à la bibliothèque de temps en temps pour savoir à quelle place on est dans la liste.

Enfin, n'oubliez pas que l'on vous observe et que l'avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt. Je pense que les agents veillent à nos hygiènes de vie et à leur rythme. D'un point de vue extérieur, un employeur préférera prendre un lève-tôt qu'un couche tard.

Si vous avez des questions, un délégué de l'organe de concertation des détenus (OCD) est disponible sur chaque section et bénévolement à votre écoute.

Christopher

Conférence sur l'accompagnement en fin de vie

Certains d'entre-vous ont participé à l'activité "**Conférence-débat sur les soins palliatifs**" animée par M^{me} Kee Sung Cailteux le 26 avril 2018. C'est dans une chouette ambiance que nous avons écouté la coordinatrice de l'association qui explique que l'accès aux soins palliatifs est un droit pour tous (loi du 21 juillet 2016).

Être en prison et vivre à distance la maladie, la fin de vie d'un proche est quelque chose de difficile. Dans cette situation, ce n'est pas toujours aisé de savoir où aller chercher l'information, l'aide et le soutien. La conférence nous a permis de mieux comprendre les soins palliatifs et d'obtenir des réponses à nos questions.

Que sont les soins palliatifs ?

Les soins palliatifs s'adressent aux patients atteints d'une maladie évolutive et ne pouvant guérir. Ils permettent la prise en charge globale de la personne en fin de vie et cela peut débuter dès le diagnostic de la maladie. L'attention est portée sur les plans:

- physique (douleur et des autres symptômes liés à la fin de vie),
- psychologique,
- social,
- moral, existentiel et spirituel.

Les objectifs seront mis en place par une équipe composée du médecin traitant, d'une infirmière, mais aussi d'autres intervenants (kiné, psychologue, aide-familiale) pour:

- optimiser la qualité de vie du patient,
- favoriser son autonomie,
- respecter la dynamique familiale.

Le but fondamental est de maintenir toute sa valeur au temps qu'il reste à vivre.

Quand faire appel aux soins palliatifs ?

- Lorsque la personne souffre d'une maladie grave évolutive, à pronostic réservé,
- En complément des traitements médicaux,
- Lorsque la maladie gagne du terrain sans réel espoir de pouvoir guérir.

Qui peut demander l'accompagnement ?

La personne malade, le conjoint, sa famille, le médecin traitant.

Où sont réalisés les soins palliatifs ?

- à la maison = lieu de vie,
- en maison de repos,
- à l'hôpital lorsque son état le nécessite.

Quelles sont les équipes de soins palliatifs ?

Que ce soit au domicile, dans une unité résidentielle (USP), ou à l'hôpital. Il y a toujours une équipe formée à l'écoute et à l'accompagnement dans le respect du choix du malade.

Quelles sont les aides financières et pratiques ?

- Le forfait palliatif à demander à sa mutuelle. Un formulaire est à remplir par le médecin traitant et à renvoyer au médecin-conseil de votre mutuelle. Avantages: les visites du médecin traitant sont totalement prises en charge ainsi que pour l'infirmière et le kiné. (non limité dans le temps)
- Les congés palliatifs à demander à son employeur (saliés), à la Caisse d'Assurance sociale (indépendants).
- Les congés pour assistance médicale (cas de maladie grave). Renseignement à l'Onem. Pratiquement, on va conseiller le malade pour qu'il désigne une personne de confiance, cela va assurer aussi sa protection juridique. (en phase agonique il n'est plus conscient, et/ou incapable de s'exprimer). On va l'aider (s'il le souhaite) à rédiger des directives de fin de vie (p.ex. NTBR, je ne veux pas d'acharnement thérapeutique, je ne veux pas de chimiothérapie...)





On va l'aider à se sentir soulagé quelles qu'en soient les conséquences (douleur physique, douleur morale). C'est un droit qui est légitime pour le patient.

Conclusion:

Ce que cet exposé nous a appris à nous détenus, c'est qu'en soins palliatifs, le patient est considéré jusqu'au bout de sa vie comme le seul maître à bord de ses besoins et de ses désirs. Tous les soignants travaillent dans cette optique dans le respect de la personnalité, des habitudes, des croyances et de la dignité du malade et sa famille y compris les enfants.

Cela prend du temps pour connaître les souhaits du patient. Ce qui est essentiel c'est ce que le malade veut. Statistiquement 60% des malades qui viennent aux soins palliatifs sont des patients non soulagés.

Pour tout renseignement, brochures d'explication:

Plateforme de Concertation des Soins Palliatifs - M^{me} Kee Sung Cailteux (Coordinatrice)
 Rue Victor Libert 45/4
 6900 Marche-en-Famenne
 Tél.:084/43.30.09
 GSM:0471/53.87.87

soinspalliatifs.provlux@outlook.be
www.soinspalliatifs.be

Daniel

Le Bonheur



Gabriel - détenu

Devinettes



- Quel mot usuel de quatre lettres ne comporte que des voyelles, toutes différentes ? ouïe
- Qu'est-ce que l'on doit garder après l'avoir donné à quelqu'un ? Sa parole.
- Quand vous tombez dans l'eau, quelle est la première chose que vous faites ? Vous vous mouillez.
- Quel est le centre de gravité ? La lettre V.
- Est-il possible pour un homme d'épouser la sœur de sa veuve ? Non, car s'il avait une veuve, il serait mort.
- À quelle question vous est-il impossible de répondre sans mentir ? Dormez-vous ?
- Qu'est-ce qui survient une fois par minute, deux fois en un moment, mais pas une seule fois dans l'année ? La lettre M.
- Quel est votre lien de parenté avec le mari de la mère de la femme de votre père ? Il est votre arrière grand-père.
- Plus il est chaud, plus il est frais ? Le pain.
- Quelles sont les lettres qui travaillent tout le temps ? O.Q.P.
- Quel est l'animal le plus léger ? La palourde.
- Dans quelle ville ne manque-t-il jamais d'eau ? Le Puy.
- Pourquoi faut-il ranger le journal dans le réfrigérateur ? Pour avoir de nouvelles fraîches.
- Où fut signé le traité de Versailles ? En bas de page.
- Qui est-ce qui parle toutes les langues sans les avoir jamais apprises ? L'écho.
- Quelle est la fleur qui dure quatre jours et quatre heures ? Le pois de senteur (cent heures).
- Quelles sont les lettres de l'alphabet qui sont buvables ? O et T.
- Quel est le pied qui ne sert pas à marcher ? Le pied de biche.
- Quand peut-on entrer dans la cage au lion ? Quand il est sorti.
- Quelle différence y a-t-il entre un réveil et un capitaine ? Le réveil a son tic tac, le capitaine à sa tactique.
- Une pomme, comment l'appelle-t-on ? Avec un couteau.
- Quels sont les meilleurs nageurs ? Les agents, parce qu'ils s'habillent en agents (en nageant).
- Comment peut-on écrire eau très froide en cinq lettres ? Glace.
- Je raconte des histoires, mais on ne les entend pas. Qui suis-je ? Le livre.
- Quelle lettre est un jeu ? D (dès)
- Comment faire entrer 4 éléphants dans une 2 CV ? On en met 2 devant et 2 derrières.
- Comment faire entrer 4 rhinocéros dans une 2 CV ? Il faut faire sortir les 4 éléphants.
- Que fait un homme avec des skis aux pieds ? Du ski de fond.
- Que pense-t-on lorsque l'on voit flotter un drapeau belge ? Qu'il y a du vent !
- Combien un homme avec un fort appétit peut-il manger des saucisses à jeun ? Aucune, sinon il n'est plus à jeun.
- Quelle est la bouteille dans laquelle on ne peut pas mettre de l'eau ? Une bouteille déjà pleine.
- Pourquoi les cuisiniers portent-ils une toque blanche ? Pour couvrir leur tête.
- Quelle est la ville belge qui n'est jamais à l'endroit ? Anvers (envers).

Numéros de téléphone utiles



FOREM (s'inscrire comme demandeur d'emploi)

071/23.26.00

0800/93.947

CPAS de Marche 084/32.09.11

Commune de Marche 084/32.70.00

SOS Suicide 0800/32.123

Bpost 022/012.345

Cabinet du Ministre Koen Geens

02/542.80.11

Boulevard de Waterloo, 115

1000 Bruxelles

FIDH (Fédération Internationale des Droits de l'Homme)

0033/1.43.55.25.18

Cour Européenne des Droits de l'Homme

Allée des Droits de l'Homme

67000 Strasbourg

FRANCE

La Ligue des Droits de l'Homme

138, rue Marcadet

75018 Paris

FRANCE

Association de correspondance avec des détenus.

Fraternité du bon Larron

4, rue Pont des Murgiers - 78610 Auffargis

FRANCE

Le courrier de Bovet

BP70039 - 75721 Paris cedex 15

FRANCE

Infos utiles

Accès à la prison en bus

Bus 91 (Boucle urbaine – Aye)

Bus 92 (Boucle urbaine – Waha)

N° de compte de la prison

BE66 6792 0041 6043

BIC : PCHQBEBB

① En communication : Nom et prénom
+ date de naissance du détenu(e)

Commission de surveillance est présente le vendredi de 10h30 à 12h00. Vous devez faire une fiche message papier à déposer dans la boîte aux lettres pour être reçu.

Pour écrire, réagir ou envoyer vos articles pour ce journal Libre Marche :

Adresser votre courrier en le déposant dans la boîte aux lettres **OCD / LIBRE MARCHÉ** sur votre aile.

Horaire des visites :

Mardi, jeudi, samedi et dimanche **8h30 à 11h30** et **14h30 à 19h30** Mercredi et vendredi **14h30 à 19h30**.

Les 1^{er} et 3^e mercredis du mois, la salle de visite est réservée à relais parents-enfants de **14h30 à 16h00**.

Ces jours-là, les visites commencent à **16h30**.



Pour faire entrer ou sortir des affaires via la visite (journaux, vêtements, CD, etc...) vous devez quelques jours avant votre visite faire une demande via le formulaire « introduction d'objet » ou « sortie d'objet ». Ce document est à demander au **chef de quartier**.

Photos Concert du 15 juin 2018



Jeux

Combien de personnes voyez-vous ?



Sudoku

		3		2	4		7	6
8				5		4		
2								
					7			
	5		2	6	8			7
	3	2						
6			5			8	2	
	2		7				9	1
3			9					4

	7	4	6			8	3	1
		5			9	2		4
1								
	8		5	9	1	6		
	5		2		8	1		
	1			3	6	7		8
					3	4	8	5
		2			5			
5	3		8	1				

Fruit Party

Trouver un maximum de fruits commençant par un couple de lettres.

Exemple : **BA**nane



LES ROIS

Combien de fois le mot « ROI » est écrit sur le tableau ?

ROIUHETDYFGSLVBGDT ROIPETSVCLFHFUFJFKFUGMDLFLDKLDJERROIKJKFROKDFJK
ROIKFFDFDFJFFDIIUEIEIUEUQIEGSFRDUFJBKSROIFDFDFDF HDTEVDKFJFKDJFKDKFFD
ROIKIJFKJIDFUIEHFJHKJEUIN?VDKOEUGHSKOEIOIJKDIIOFDFDKLJFKDJROISFJKFSKKS
ROIH ?HJJJKPOIOPRTDFDFFFDFDFFDFFDIOJLFOOIEOEIDH MBNHJEGHGFJDLKJQDFDFD
ROIDDFDFDFDFFDJEHJROIJFHJDFHJDROIDJKFHJDZEEHDJNFJROIJFKJAZORIFLDSOIRPO
FKDFJDKJFROIDFHUERIORGVNFKTRORIKFDJFKDJROIDLKLSSKLJDKJIDHEGYUZAIUDHF
OPRUOIRUGHOI ROIGDGFAPDNFTKDOPRUZGDKRRORIRORIEEORIROILKFLDFLDFKLD
GPOIEORIEOFJOUFIREUIFHOIREGOIRGHONGFHJHDSFROIROIIFKLDKLDLDDLDMZZ
A ROILEKFOIEOFIUEOFJEOFUIEFOIEJABCVDLFMERROILDFJKROIDJFKFJDKJKLDF
ROIQUIFOEGFGFGFOIJKREGHTUIEJPFIEPHFUEHUIHERIORJHFPUIRHDFDFDFDROIDSF
ROIIOJIOGUYFOO ROIUPIUOIIUGALCVDTRZLPKIIOITTOIDROIOIOIDLROSDKJFOIKFJF

Concours

Si tu souhaites recevoir le journal 'Libre Marche' en version papier, tu peux l'obtenir auprès d'un membre du Libre Marche ainsi qu'à la bibliothèque.

Question concours :



- 1/ Les soins palliatifs s'adressent aux personnes pouvant guérir. Vrai ou Faux ?
- 2/ Quel est le danger de menottes trop serrées ?
- 3/ Quelle est la durée moyenne d'une consultation médicale en prison ?
- 4/ Accordez correctement les 5 verbes dans cette phrase:
Mon amie et moi sommes (intéresser) par le poste vacant (proposer). Il nous reste l'inscription à (payer) pour être (valider). Veuillez (agrèer), Monsieur, mes salutations les plus respectueuses.

Réponse jeu (page 25) = 43 têtes



Gagnez 1 mois de TV gratuite !

Répondez par « Prison Cloud » billet de rapport à la bibliothèque :

AVANT FIN SEPTEMBRE 2018.

Le gagnant sera tiré au sort et sera prévenu personnellement. Bonne chance !



Félicitations au gagnant du concours précédent :

Fumagalli Patrick (cellule 3004).

**ONT PARTICIPÉ A CE NUMÉRO LIBRE MARCHE N° 20:
YANNICK, MURPHY, DANIEL, LE PENSIONNAIRE,
GABRIEL, BRUNO, CHRISTOPHER, TCHINO**

