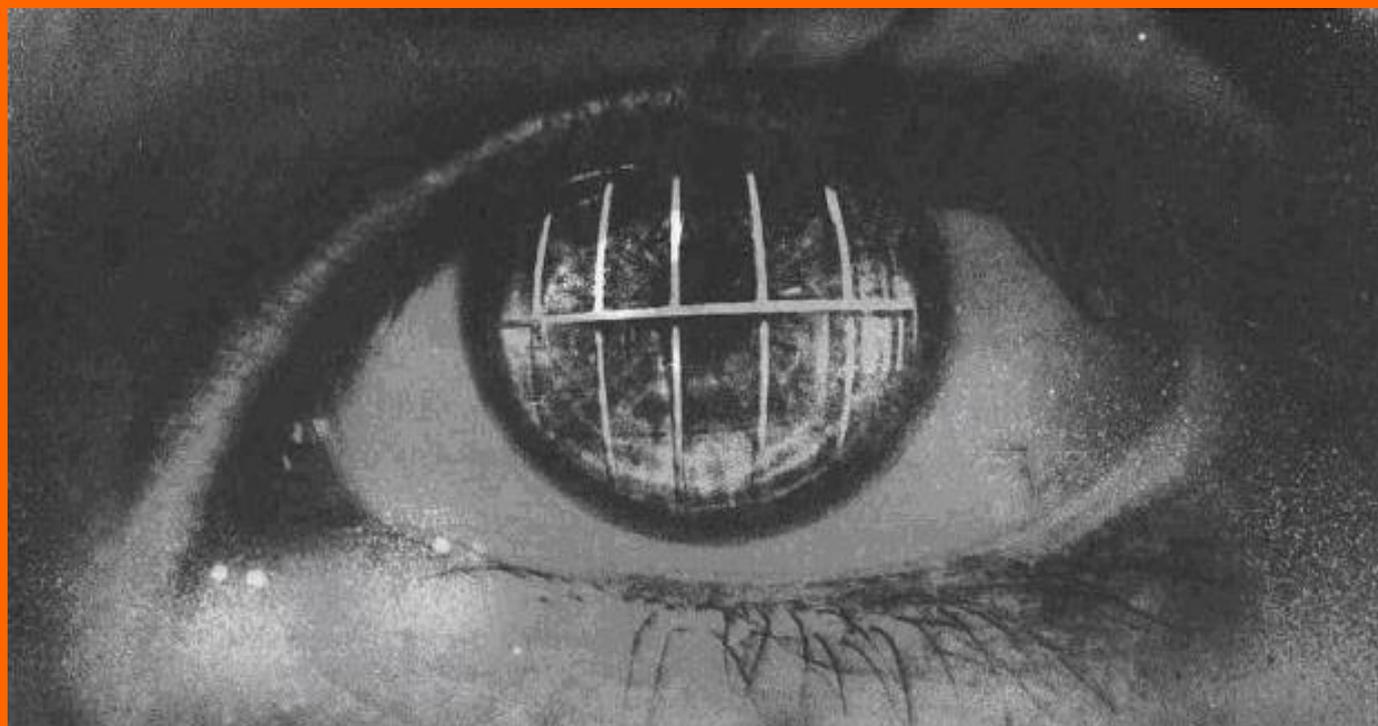


LIBRE MARCHÉ

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 — Les dessins et les photos présents dans ce numéro sont libres de droits pour une utilisation non commerciale.

Retrouvez le journal sur : www.cal-luxembourg.be - www.caap.be

Editorial

Fidèle au poste depuis bientôt 5 ans (janvier 2014), la rédaction publie son 21^è numéro.

C'est aussi la période des fêtes, la fin de l'année approche et pourquoi pas l'occasion pour vous de rejoindre notre équipe.

La rédaction du Libre Marche reste attentive à collecter les informations pratiques et bien souvent nécessaires au détenu.

Vous avez des idées, des compétences, des infos pertinentes à communiquer, dès lors rejoignez-nous. Il suffit d'écrire un mail à la bibliothèque.

Surprise pour le concours du journal, dorénavant il y aura 4 gagnants qui seront récompensés de petits lots bien utiles: un mois de TV gratuite, ou 10 euro de téléphone, ou 5 euro de téléphone, ou un kit courrier.

D'ici là, bonnes fêtes à tous, amis lecteurs du Libre Marche

Le comité de rédaction



Sommaire

Libre d'apprendre – Les accords du verbe	3
Notre système solaire (fin)	4
Le CPAS pour les détenus	5
Découverte : Einstein (1879-1955)	6
Pensées... ..	7
BIEN-ÊTRE - Les huiles essentielles (3).....	8
Les éléments déclencheurs.....	10
Énigme et mystère à la prison de Marche... ..	11
3 Minutes Pour Sauver Une Vie	12
Radio Mautchi, la radio de la prison (canal 200).....	14
Blagues	14
Les activités à Marche.....	15
Recette facile – Quatre Quarts	17
Concours Chef du jour	18
Numéros de téléphone utiles	20
Réponses sur l'évaluation « Premiers secours ».....	21
Jeux - Observation	22
Sudoku	23
Jeux – Mots Mêlés	24
Libre d'apprendre - solution	24
Concours	25

Vous pouvez retrouver l'ensemble des journaux publiés du Libre Marche sur les sites web :

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

Libre d'apprendre – Les accords du verbe



Ils se font toujours avec le sujet.

1. Accord du verbe avec le sujet:

Le verbe s'accorde en genre et en nombre avec le nom qui est sujet (et qui fait l'action).

Exemple: Les oiseaux chantent dans la forêt.

sujet= masculin pluriel ⇒ verbe= masculin pluriel

2. Accord du verbe avec le sujet pronom:

Le verbe se conjugue à la même personne que le pronom ; je, tu, il (elle), nous, vous, ils (elles)...

Exemple: Tu as envie d'être libéré.

sujet= 2^{ème} personne du singulier ⇒ verbe= 2^{ème} personne du singulier

3. Accord du verbe avec un sujet introduit par un adverbe de quantité comme: beaucoup de, peu de, combien de, que de...

Le verbe est toujours au pluriel.

Exemple: Beaucoup de détenus sont dans la détresse.

sujet= pluriel ⇒ verbe = pluriel

4. Accord du verbe avec un sujet collectif (c'est-à-dire un sujet qui désigne un ensemble d'éléments):

Le verbe peut être soit au singulier, soit au pluriel.

Exemple1: Une foule de visiteurs n'a pas pu entrer pour la visite à table.

Exemple2: Une foule de visiteurs n'ont pas pu entrer pour la visite à table.

5. Accord du verbe avec plusieurs sujets:

a) En général, le verbe est au pluriel.

Exemple: Alain, Christophe et Daniel se rendent à la formation 3D.

b) Mais si les sujets sont réunis par comme, ou, ainsi que, avec, ni, le verbe peut être soit au singulier, soit au pluriel.

Exemple1: Ni votre prévenu ni le mien ne sera condamné.

Exemple2: Ni votre prévenu ni le mien ne seront condamnés.

6. Accord du verbe avec les sujets de personnes différentes:

Lorsque les sujets sont à la 3^è personne et à la 2^è personne, le verbe se conjugue à la 2^è personne du pluriel.

Exemple: Emmanuelle et toi vivrez ensemble.

Lorsque les sujets sont à la 1^{ère} personne et à la 2^è ou 3^è personne, le verbe se conjugue à la 1^{ère} personne du pluriel.

Exemple: Son frère Marcel et moi fumons toujours à l'extérieur de l'appartement.

Exercice pratique: Conjuguez correctement les verbes à l'indicatif présent :

La bière comme le vin (*contenir*) de l'alcool. Mohamed et toi (*refuser*) d'en boire.

Tu (*faire*) comme prévu pendant que Jean et Pierre (*décider*) de rentrer chez eux.

Un groupe d'agents (*vouloir*) maintenir l'action de grève. Combien de détenus (*crier*) encore à

l'injustice ? Les condamnés (*être*) une fois de plus dans les difficultés. En tout cas, mon codétenu et moi (*prévoir*) nos cantines tabac. **(Corrections en page 27)**

Réalisé en collaboration avec



Daniel

Notre système solaire (fin)



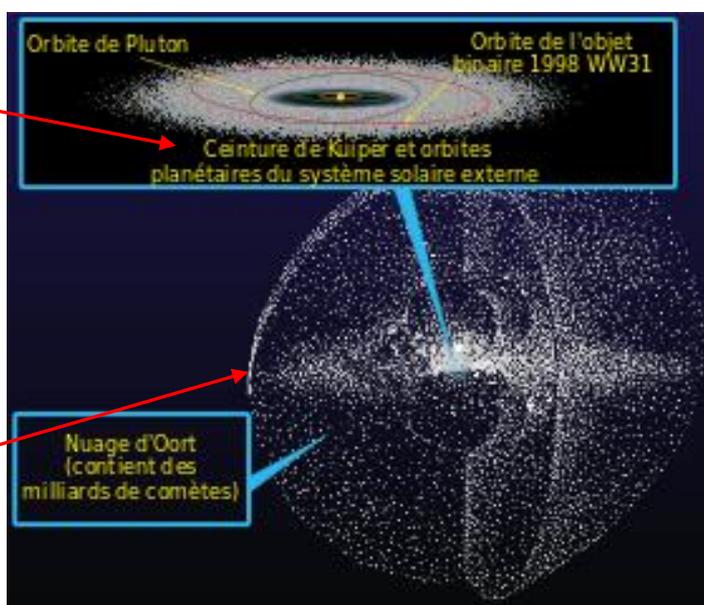
Avant d'aborder les étoiles, les galaxies et le reste de l'univers, nous allons finir notre tour d'horizon du système solaire.

Nous avons parlé des planètes. Cependant, le système solaire est aussi constitué de ce que l'on appelle les petits corps. Il s'agit des planètes naines, des astéroïdes et des comètes. En effet, entre Mars et Jupiter se trouve la Ceinture Principale d'astéroïdes. Elle s'étend de 2,1 à 3,3 ua du Soleil. (Rappel: ua = unité astronomique = 149 597 870,7 km)

Ces petits corps sont composés de roche, de métal ou d'un mélange des deux. Ces objets sont assez nombreux pour entrer en collision ce qui leur donne des formes irrégulières. Certains morceaux éjectés lors de ces collisions étant parvenus jusqu'à la Terre sous forme de météorites, nous avons pu en connaître la composition chimique.

Depuis que Cérès a été qualifiée de planète naine, Vesta est devenu le plus grand des astéroïdes. Outre la Ceinture d'astéroïdes, il existe une autre ceinture au-delà de l'orbite de Neptune : la **Ceinture de Kuiper**.

Parfois considérée comme la frontière du système solaire, la limite interne de la Ceinture de Kuiper s'étend entre 4,5 et 7,5 milliards de kilomètres autour du Soleil. Elle contient plus de 35000 objets de plus de 100 kilomètres de développement. Mais ce n'est pas fini, il existe encore à la limite de l'attraction du Soleil, entre 30000 et 100000 ua, ce que l'on appelle le **Nuage de Oort**.



Il est constitué de comètes nouvelles faites de glaces et de roches, c'est-à-dire des comètes aux orbites extrêmement

grandes et non périodiques. En effet, ce n'est pas comme la Comète de Halley qui est périodique, parce qu'elle revient tous les 76 ans près de la Terre. À ce moment là, on dit qu'elle est active, ce qui signifie qu'elle émet une impressionnante double queue (coma) de poussières et de plasma. Ce phénomène est dû à l'action du Soleil sur sa surface qui sublime la glace.

Sublimer signifie que la glace passe de l'état solide à l'état gazeux sans passer par l'état liquide.

Nous avons vu brièvement le système solaire et ses différents éléments. Prochainement, nous aborderons les astres plus lointains et notamment les étoiles. À ce moment là, hors du système solaire, nous serons à au moins quatre années lumières de la Terre.

En effet, l'étoile la plus proche, Proxima du Centaure, se trouve à 4,2 al, soit 253000 ua.



i Si l'astronomie vous intéresse, 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

Le CPAS pour les détenus



➤ Puis-je demander une allocation au C.P.A.S. en tant que détenu ?

Oui, aucune disposition légale n'exclut de ce droit les détenus qui se trouvent en prison pour y subir leur peine. Il en est de même pour les personnes placées en établissement de défense sociale.

Pour bénéficier de cette allocation, vous ne devez pas bénéficier de ressources suffisantes et ne pas être en mesure de vous en procurer, soit par vos efforts personnels (travail), soit par l'extérieur (famille, compagne, pension...).

➤ Combien puis-je obtenir du C.P.A.S. ?

Cela varie d'une commune à l'autre ainsi que de votre situation. La moyenne est entre 65 et 95 euros.

➤ Puis-je obtenir une allocation au C.P.A.S. et garder les 40€ d'aide sociale de la prison ?

Exactement.

L'intervention du C.P.A.S sera complémentaire à l'aide CED et il ne peut être toléré que la Caisse d'Entraide Détenus opère des retenues sur la somme versée par votre C.P.A.S. La prison ne peut en aucun cas vous retirer un pourcentage afin de rembourser l'aide obtenue par le CED.

➤ A quel C.P.A.S. dois-je m'adresser ?

Vous devez envoyer votre demande dans la commune où vous étiez domicilié le jour de votre incarcération (la loi interdit à votre commune de vous rayer lors de votre incarcération !) ou à la commune où se situe la prison (ici Marche-en-Famenne). Si vous avez procédé à un changement d'adresse, si vous ne savez pas quelle est votre commune compétente, envoyez votre demande au C.P.A.S. de Marche qui fera suivre à votre commune.

➤ Comment préparer ma demande d'allocation ?

Il y a 3 étapes :

1° Demandez au greffe une attestation de détention.

2° Faites l'inventaire de vos besoins personnels (indispensables) pour un mois. Soyez raisonnable dans votre demande. Ne trichez pas sur les tarifs, car cela sera vérifié. Pensez à tout et prenez le temps de faire votre liste (TV, produits d'entretien et d'hygiène, jetons de lessive, téléphone, timbre, enveloppes, feuilles de papier, bics,...)

3° Introduisez votre demande par écrit au C.P.A.S. La demande doit être simple. Vous pouvez demander les services de l'écrivain public pour la rédaction du courrier.

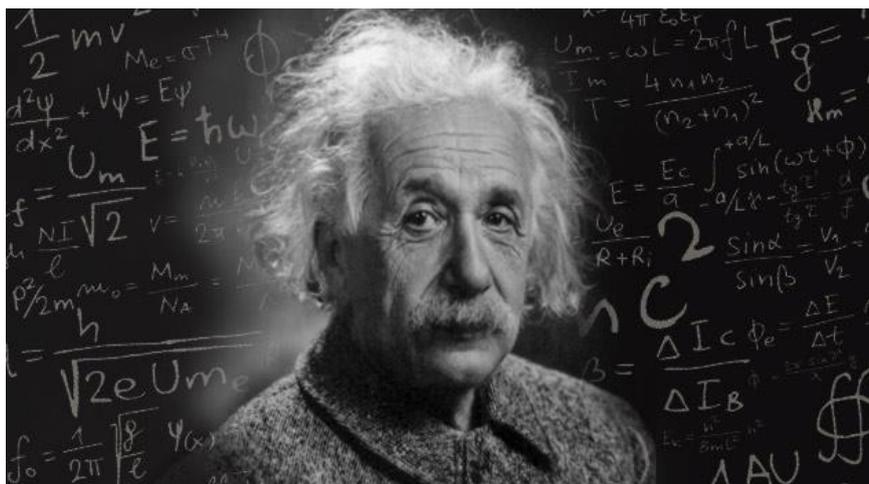
Une fois le courrier envoyé, vous recevrez dans \pm 2 semaines un accusé de réception de votre demande. Vous serez informé directement s'ils sont compétents ou non ; et ils effectueront une enquête auprès de la prison de Marche. Dans le cas contraire, ils feront suivre votre demande dans votre C.P.A.S.

En général, le C.P.A.S. refuse les demandes des détenus. Mais dans ce cas, faites appel à votre avocat qui introduira la demande via le tribunal du travail (c'est la procédure). Vous avez maximum 3 mois pour réagir au refus de votre C.P.A.S.

i Si vous avez d'autres questions, écrivez à la rédaction du journal ou adressez-vous à **M^{me} Tolsberg** au SAD qui tentera d'y répondre.

Le pensionnaire

Découverte : Einstein (1879-1955)



Albert Einstein, né le 14 mars 1879 en Allemagne à Ulm, qui fut successivement apatride (1896), suisse (1901) et sous la double nationalité helvético-américaine (1940). Il est considéré comme l'un des plus grands scientifiques de l'histoire. Déjà dans sa jeunesse, Albert Einstein était fasciné par les sciences et par la boussole qu'il trouvait prodigieuse. À l'école, il est considéré comme un élève médiocre et un professeur dit de

lui qu'il ne fera jamais rien de bon. Pourtant, dès 15 ans, il se révèle vite être doué en mathématique.

À 16 ans, il rate l'examen d'entrée à l'École Polytechnique Fédérale de Zurich. Finalement, les examinateurs, ayant découvert son potentiel, l'incitent à se présenter une deuxième fois. En 1896, il entre alors à l'école cantonale d'Aarau en Suisse. Il se lie d'amitié avec le mathématicien Marcel Grossman et rencontre un peu plus tard Mileva Maric, sa première épouse, qui travaillera avec lui sur la théorie de la relativité. Il est diplômé de justesse en 1900.



En 1901, il publie son premier article scientifique sur la capillarité (phénomène d'interaction entre deux liquides). En 1902, naît son premier enfant, Liesert, en 1904 Hans-Albert puis, en 1910, Édouard.

En 1903, il fonde l'Académie Olympia et partage ses travaux avec Conrad Habicht (annus mirabilis) concernant les fondements de la relativité restreinte qui ouvrent de nouvelles voies dans la recherche en physique nucléaire. Il obtient son doctorat en 1906.

En 1909, Albert Einstein est reconnu par les plus grands scientifiques, en particulier Planck et Nernst. Il est distingué la même année docteur honoris causa par l'université de Genève et devient professeur à l'université de Zurich. En 1911, il est invité au premier Congrès Solvay en Belgique où il rencontre Marie Curie et Max Planck.

En 1914, il habite et enseigne à Berlin, se sépare de sa femme Mileva, et fréquente sa cousine Elsa. À l'heure de la Première Guerre mondiale, écœuré par les nombreuses pertes humaines, il manifesta contre la guerre en déclarant ses opinions pacifistes. Einstein concentra ses efforts sur l'amélioration des relations internationales, ce qui ne le rendit pas populaire aux USA où il fut interdit de visite, même pour y donner des cours.

En 1916, il publie un livre sur la théorie de la gravitation (relativité générale).

En 1920, sa situation se complique en raison de ses origines juives et de ses opinions pacifistes. Il s'exile aux États-Unis à Princeton. En 1921, il obtient le prix Nobel de la paix. Sa prise de conscience de l'antisémitisme pendant et après la Première Guerre mondiale l'amena à devenir un adepte du sionisme ; si bien que ses théories furent attaquées et qu'on essaya de l'assassiner. Il est victime de menaces de mort et de violentes attaques ont lieu contre sa théorie de la relativité en Allemagne et en Russie.

En 1928, il est nommé Président de la Ligue des Droits de l'homme. Le 2 août 1929, il rédige une lettre à Roosevelt qui enclenche le projet Manhattan.

En 1933, avec l'arrivée d'Hitler au pouvoir, il fuit à New-York et déclara qu'il ne retournerait plus jamais en Allemagne. Puis, lorsque la milice nazie perquisitionna chez lui et confisqua son compte en banque, craignant que les savants allemands n'arrivent à fabriquer une bombe nucléaire, il proposa finalement que les américains développent la leur.



En 1945, lorsqu'il comprend que les USA vont réaliser la première bombe atomique de l'histoire, il prend l'initiative d'écrire une nouvelle fois à Roosevelt pour le prier de renoncer à cette arme. Pendant la guerre froide, il s'exprime contre la course aux armements en lançant un avertissement public contre les dangers de la guerre nucléaire et propose plutôt un contrôle international de l'armement. Après la guerre, et tout au long de sa vie, les efforts qu'Einstein développa en faveur de la paix ne lui rapportèrent rien.

En 1952, son soutien à la cause sioniste fut cependant dûment reconnu lorsqu'on lui proposa de devenir le Président d'Israël. Il refusa peut-être car sa véritable raison était tout autre; pour le citer, "Les équations sont plus importantes pour moi parce que la politique représente le présent, alors qu'une équation est quelque chose d'éternel".

Il meurt le 18 avril 1955 d'une rupture d'anévrisme.

Une de ses formules célèbres est $E=m.c^2$

Cette formule signifie que la masse et l'énergie sont équivalentes. Elle s'exprime en Joule (J), c'est-à-dire en kilo x mètres carré par seconde au carré.

Exemple: 1 gramme de matière quelconque contient une énergie phénoménale. La formule signifie que l'énergie (E) d'une matière est égale à sa masse (m) multipliée par le carré de l'énorme vitesse de la lumière (c)=300.000.000 mètre/seconde.

Exercice: m = 0,001 kilo c = 300.000.000 m/sec

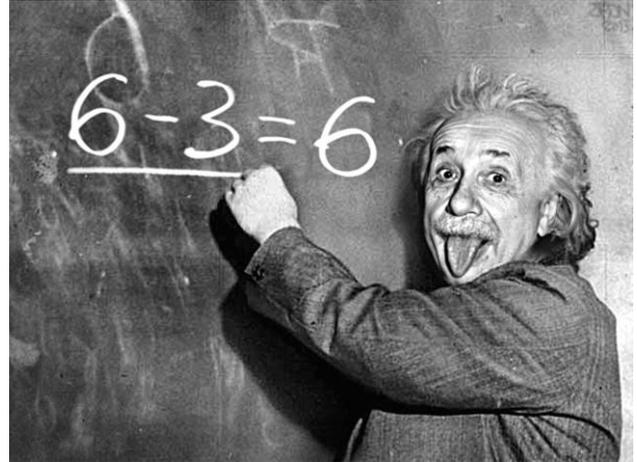
$$E=m.c^2 = 0,001 \times (300.000.000)^2 = 90.000 \text{ milliard de Joules}$$

Or 1 calorie = 4,18 joules. Donc 90.000 milliard de Joules = $9 \times 10^{13} / 4,18 = 21.500$ milliard de calories.

Soit 21,5 milliard de kilos calories.

Sachant que les besoins journaliers d'un homme sont de 2000 kCal/jour, cela signifie qu'un gramme de matière fournit l'énergie nécessaire dont l'homme aurait besoin pour vivre 30.000 années !

Sources: - Une brève histoire du temps - Stephen Hawkins 2008 et Wikipédia 2016.



Bruno

Pensées...

On aimerait tant dire aux autres
ce que l'on a au fond de son cœur,
sans avoir peur...

On est chez soi, là où est son cœur !

Il n'y a plus d'amitié désintéressée.
Ceux qui n'ont rien à offrir restent seuls.
Personne ne t'aide à te relever.

Quand on a le bonheur d'avoir rencontré l'amour,
on ne le laisse pas s'enfuir...

Joyeux Noël et bonne année !

Frohe Weihnachten

Merry Christmas

BIEN-ÊTRE - Les huiles essentielles (3)



Rappel : les huiles essentielles appliquées sur la peau sont trop puissantes à l'état pur. Il est conseillé de les mélanger 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, que 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 505138 HE MENTHE POIVRÉE 10ml 8,90€

Provenance: Inde, États-Unis.

Odeur: Caractéristique, rafraîchissante "menthe", stimulante. Forte, boisée.

Avantages: appréciée par tout le monde car elle rafraîchit, arrête les petits troubles digestifs, le mal du transport, le mal de tête. Simple d'utilisation.

Propriétés:

- Antidouleur
- Anti-nausées.
- Digestive.
- Anti-démangeaison.
- Aide à la concentration, apaise.

Indications:

- Troubles digestifs (digestion lente, nausées, vomissements, remontées acides, gaz, mal des transports, mauvaise haleine).
- Toutes douleurs (tendinites, sciatique, rhumatismes, névralgies, mal de tête, zona, herpès).
- Affections cutanées (démangeaisons, urticaire, eczéma, irritation due à un échauffement musculaire trop intense).

Utilisations:

- Troubles digestifs.
 - Avalez 2 gouttes pures sur un morceau de sucre ou dans 1 cuillère à café de miel.
 - Massez le mélange de 3 gouttes de menthe poivrée avec 10 gouttes d'huile végétale durant 10 minutes votre ventre côté gauche juste en dessous des côtes.
- Toutes douleurs.
 - Massez le mélange de 3 gouttes de menthe poivrée avec 10 gouttes d'huile végétale durant 10 minutes sur la zone douloureuse.
 - Appliquez 1 ou 2 gouttes d'huile de menthe poivrée le long du nerf atteint (zona, herpès), ou sur vos tempes (mal de tête, migraine).
- Affections cutanées.
 - Massez le mélange de 3 gouttes de menthe poivrée avec 10 gouttes d'huile végétale durant 10 minutes sur la zone irritée 3x/jour (démangeaison, eczéma).



PLU 505139 HE RAVINTSARA 5ml 7,15€



Provenance: Madagascar

Odeur: Fraîche, similaire au camphre.

Avantages: HE qui combat le mieux les virus.

Propriétés:

- Antiviral par excellence, renforce l'immunité.
- Énergisante.
- Dégage les voies respiratoires (nez, bronches).

Indications:

- Affections virales (toutes les gripes, rhumes).
- Prévention et traitement de toutes les affections virales (hépatites virales A B C, HIV, herpès, mononucléose, zona).
- Grandes fatigues physique et psychique.
- Convalescence, affaiblissement.
- Aide à respirer.

Utilisations:

- Affections virales.
 - En prévention aux rhumes, à la grippe, au refroidissement avant l'hiver. Appliquez 2 gouttes d'huile Ravintsara pures sur les ailes du nez le matin. Appliquez 2 gouttes d'huile Ravintsara pures sur la plante du pied et sur les tétons le soir. Durant 2 mois maximum.
 - En traitement durant la maladie virale. Comme expliqué ci-dessus en prévention. Mais, au lieu de 2x/ jour, en alternance 4x/ jour. Par exemple à 8H, 12H, 16H et 20H.
 - Autre méthode, avalez 2 gouttes d'huile Ravintsara pures sur un morceau de sucre ou dans une cuillère à café de miel ou d'huile d'olive. Laissez fondre 3x/jour.
 - Autre méthode, si vous préférez. Vous pouvez mélanger 2 gouttes d'huile Ravintsara dans une cuillère à café de miel que vous diluez dans votre thé.
- Herpès (bouton de fièvre).
 - Appliquez directement 1 goutte d'huile Ravintsara pure sur le bouton de fièvre (6 à 8x/jour).
- Convalescence, affaiblissement.
 - Faites-vous aider pour appliquer 10 gouttes d'huile Ravintsara le long de votre colonne vertébrale, matin et soir.
- Difficultés respiratoires. (bronches encombrées, rhumes)
 - Massez sur le thorax avec le mélange de 5 gouttes d'huile Ravintsara dans 5 gouttes d'huile de tournesol durant 10 minutes.



NOTE: HE Ravintsara convient particulièrement bien aux enfants, même très jeunes car cette huile essentielle n'irrite pas la peau et **ne présente aucune toxicité.**

Daniel

Les éléments déclencheurs



Les éléments déclencheurs pouvant amener une personne à être incarcérée :
La plupart d'entre nous n'ont pas la chance d'avoir des bagages solides.



Très souvent, nous agissons avec violence inconsciemment à cause de problèmes familiaux, d'éducation, de compréhension, d'affection ou du manque d'un entourage sain. Tout le monde n'a pas la chance de bien avoir été encadré ou d'avoir pu suivre une scolarité exemplaire.

Bien souvent, ces manques affectifs nous mènent à des problèmes d'addiction que ce soit de drogue, d'alcool, de sexe, etc...

Tous ces manques nous amènent d'une façon ou d'une autre à devenir délinquants.

Et pourtant, il est important de pouvoir avancer malgré nos souffrances. Se laisser nourrir par la haine n'apporte rien de bon. On ne choisit pas sa famille, mais on peut prendre son destin en main.

L'argent reste le point central de notre société et nous en avons tous besoin.

Ce n'est pas pour autant qu'il faut devenir un truand.

Chaque personne incarcérée subit un échec par manque d'intelligence ou de chance.

Il est important d'avoir des principes, être fier de ce que l'on est ou de ce que l'on deviendra. L'avenir peut nous amener au malheur comme au plus grand des bonheurs.

Si nous réfléchissons un peu, nous serons toujours plus heureux dehors que dedans.



Christopher



Énigme et mystère à la prison de Marche...

Voilà plusieurs mois que je remarque un fait troublant lors de la distribution des repas à la prison de Marche.



Cela me fait penser et réfléchir qu'il doit probablement y avoir un fantôme planqué quelque part...



Casper existe-t-il vraiment ?

Régulièrement, après la distribution des repas en cellule, il reste toujours des surplus qui feraient bien plaisir à l'un ou à l'autre qui comme moi ont un très bon appétit !



Hélas, avant que les chariots ne retournent en cuisine, des plateaux restent, de la charcuterie reste, des fromages restent, etc.



Mais où cela va-t-il donc ? MYSTÈRE...

S'il y a vraiment un fantôme qui hante nos couloirs, il doit avoir très faim ; ou peut-être sont-ils plusieurs à avoir la fringale.

Si quelqu'un pouvait éclairer ma lanterne sur cette énigme, je lui serais très reconnaissant car je ne suis certainement pas le seul à espérer qu'on repasse dans ma cellule me déposer un de ces petits surplus.

Enfin, si jamais l'un ou l'autre des fantômes lisent le « Libre-Marche » (on ne sait jamais), qu'ils fassent preuve de partage plutôt que de gourmandise.



Le détenu observateur

3 Minutes Pour Sauver Une Vie

Toi qui aimes le secourisme, fais ce test pour déterminer tes réflexes en matière de premiers soins! N'hésite pas à faire appels aux « **Détenus Contact Santé** » D.C.S.



1. En cas de projection d'un produit dangereux dans l'œil, tu dois :

- a. Te moucher fortement pour assainir les canaux lacrymaux et nasales
- b. Rincer l'œil abondamment avec de l'eau claire
- c. Garder la paupière close en évitant tout contact avec l'air

2. En cas d'accident sur la route, tu dois :

- a. Sécuriser l'endroit sur la route pour le blessé et pour moi
- b. Examiner et évaluer les lésions du blessé
- c. Appeler le 112 en priorité

3. À la plage, un proche souffre d'une insolation, avec maux de tête, sueurs, vertiges, nausées... Il faut:

- a. Mettre ses pieds dans de l'eau
- b. L'aider à réguler sa respiration et à calmer ses palpitations
- c. Mouiller ses vêtements et l'allonger à l'ombre

4. Des éclaboussures d'huile chaude de la friteuse brûlent ta peau. Si la surface est petite et la brûlure peu profonde, que peut-on y appliquer tout de suite ?

- a. De l'eau
- b. Une matière grasse
- c. Un antiseptique

5. En cas d'étouffement, pourquoi faut-il taper au moins cinq fois dans le dos de la victime ?

- a. Pour l'amener à se pencher vers l'avant
- b. Pour la garder consciente
- c. Pour la faire tousser

6. Quand quelqu'un s'évanouit, qu'est-il préférable de ne pas envisager ?

- a. Surélever ses jambes
- b. Lui donner des claques
- c. L'aérer en agitant un carton ou un journal

7. Quelqu'un se coupe le doigt à l'atelier. Afin que le morceau de doigt sectionné puisse être conservé et recousu, tu le places dans :

- a. Des compresses stériles
- b. Du coton
- c. De la glace

8. Tu te blesses gravement la jambe, le saignement est important. Que faire pour le freiner ?

- a. Mettre en place un garrot
- b. Poser plusieurs couches successives de sparadraps et de compresses
- c. Presser fortement la plaie

9. Peau arrachée : quels premiers gestes assurent une bonne cicatrisation ?

- a. Appliquer un pansement sur la plaie 24 heures
- b. Bien nettoyer la plaie et enlever les saletés
- c. Appliquer un désinfectant, directement suivi d'une crème cicatrisante

10. Comment réagir si une personne inconsciente semble avaler sa langue ?

- a. Exercer une légère pression dans le fond de sa bouche
- b. Plonger les doigts dans la bouche pour la récupérer
- c. Mettre la victime en PLS (Position Latérale de Sécurité)



11. Piqué par une méduse dont les filaments diffusent son venin et causent de fortes irritations, tu dois rincer les rougeurs avec:

- a. De l'eau minérale
- b. de l'eau de mer
- c. De l'eau boriquée

12. En randonnée, une écharde dans le pied t'empêche de continuer.

Tu peux la retirer avec:

- a. Une pince à cheveux
- b. Une pince à épiler
- c. Une fourchette à dessert

13. Qu'est ce qu'il ne faut surtout pas faire lorsqu'on saigne du nez ?

- a. Appliquer un glaçon sur la narine ou le nez
- b. Mettre la tête en arrière
- c. Se moucher

14. Pourquoi faut-il éviter de faire boire du lait à une victime d'intoxication médicamenteuse ou d'empoisonnement ?

- a. Son tube digestif est peut-être trop endommagé
- b. Car le lait est un liquide trop épais
- c. Car le lait peut interagir avec les médicaments

15. Donner à boire à un blessé avant l'arrivée des secours est dangereux. Pourquoi ?

- a. Car il pourrait s'étouffer, même avec de petites quantités de liquide
- b. Car le liquide peut aggraver certaines plaies internes
- c. Car la victime, sous le choc, peut vomir

16. Pourquoi le fameux miel de cuisine ou le dentifrice sont contre-indiqués sur une plaie ?

- a. Car ils sont de moindre qualité par rapport à ceux d'autrefois
- b. Car ils ne sont pas des produits stériles
- c. Car ils n'agissent que sur une épaisseur infime de la peau

17. Un jeune joueur de foot prend un coup de pied dans les testicules, la douleur est vive, le jeune est nauséux. Que lui conseiller ?

- a. D'aller prendre une douche bien chaude pour calmer la douleur
- b. De prendre du paracétamol et de masser la zone douloureuse avec un anti-inflammatoire
- c. D'aller aux urgences

18. En jouant au tennis, votre ami à mal au ventre, comme un point de côté. Que faire ?

- a. Demander aux urgences une radiographie de l'abdomen
- b. Se reposer, ça passera
- c. Prendre un médicament contre les crampes abdominales

19. Comme le disait mamie, sur une piqûre de guêpe, il faut toujours apposer :

- a. Du chaud
- b. Du froid
- c. Du gras

20. Avec quelle plante peut-on soigner les maux de gorge ?

- a. La réglisse
- b. La menthe
- c. L'ortie



Pour contrôler tes réponses, **correction en pages 24 et 25.**

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



Radio Mautchi
Un moment d'évasion

Nous sommes toujours attentifs et intéressés par vos commentaires, vos suggestions et propositions d'un débat ou d'un thème qui vous touche à la prison.

Faites-le-nous savoir en nous adressant un mail à la bibliothèque en précisant bien « Radio Mautchi ».

D'ici là, toute notre équipe espère vous retrouver très vite sur nos ondes... comme fidèles auditeurs.

Blagues

- Dans un hôpital, deux fous jouent aux cartes.
Soudain, une infirmière arrive avec une seringue.
L'un des deux fous s'écrie : -tiens, voilà la dame de pique!
- Quelle est la plus intelligente, la blonde, la rousse ou la brune?
La rousse parce que c'est un dictionnaire.
- Qu'est-ce qu'une manifestation d'aveugles?
Un festival de Cannes.
- Deux fesses discutent, une fesse dit à l'autre : pourquoi ne devient-on pas amis?
- Parce qu'entre nous, c'est de la merde.
- Dialogue de fous:
- Tu sais quoi? Cette année, Noël tombe un vendredi!
- Oh, là là! J'espère que ce n'est pas un vendredi 13!
- Un couple arrive dans un hôtel. Le groom monte les bagages dans la chambre et demande au monsieur:
-avez-vous besoin de quelque chose?
-Non, merci!
-Et pour votre épouse?
-Vous faites bien de m'y faire penser! Montez-moi une carte postale et un timbre.



- Deux voyageurs de commerce discutent:
-moi, je traite mes clients comme des cigarettes.
-Comment cela?
-Je les roule toujours moi-même!
- Une épouse excédée à son ivrogne de mari:
-connais-tu la différence entre la lune et toi?
-Ben, non, je ne vois pas!
-La lune est un astre et toi un désastre!
-Pourquoi me dis-tu ça?
-Parce que la lune est pleine tous les mois, mais toi, c'est tous les soirs.

Les activités à Marche

En ce qui concerne les activités, nous pouvons dire que nous sommes privilégiés à Marche. Cela semble être normal pour ceux qui n'ont jamais été dans un autre établissement, mais cela étonne les autres pour qui le mot "activités" résonne comme un privilège octroyé aux travailleurs ou aux détenus avec un comportement correct sur les rares sections semi-ouvertes. Ici, tout détenu bénéficie de ces facilités. Merci à la Direction et aux agents pénitentiaires d'avoir rendu cela possible.

Actuellement, 24 activités sont proposées :

ACTIVITÉS GÉNÉRALES

A.A. (réunion)

16H30 à 19H00 vendredi toutes les 3 semaines

Coordinateur AA Namur Luxembourg M^{me} Schoonjans (psychologue)



ACTIVITÉ EN ÉCRITURE RAP

9H30 à 11H00 dimanche

Coordinateur M^r Larbuisson

ART PLASTIQUE mardi de 13H30 à 16H00

BIBLIOTHÈQUE (conseils, livres & jeux)

15H00 à 16H30 chaque jeudi, dimanche (priorité travailleur)

Coordinateur Bibliothèque



CARREFOUR EMPLOI & FORMATION

8H30 à 17H00 vendredi 1x/mois (Permanence CEFO)

Coordinatrice M^{me} Osmonde Isabelle

DCS ★ (Détenus Contact Santé)



14H30 à 17H00 mercredi tous les 15 jours

Coordinateur Service Education Santé

DVDTHÈQUE (prêt de DVD 48H) :

10H30 à 11H00 chaque samedi

Coordinateur Bibliothèque

ÉCOLE de PROMOTION SOCIALE (EPS) :

8H30 à 17H00 1x/mois

ÉCRIVAIN PUBLIC

14H30 à 17H00 mercredi tous les 15 jours

MÉDIATHÈQUE (prêt de jeux Wii & PS2) :

09H45 à 10H30 chaque samedi

Coordinateur Bibliothèque

MUSIQUE

13H30 à 15H30 chaque dimanche

Coordinateur : Jean



O.C.D. ★ (Organe de Concertation des Détenus) :

15H30 à 17H30 mardi tous les 15 jours

Coordinatrice M^{me} Renson Isabelle (CAL/Luxembourg)

LIBRE-MARCHE ★ (Journal de la prison) :

17H40 à 19H30 mardi tous les 15 jours

17H40 à 19H30 (autogestion) mardi tous les 15 jours en alternance

Chargée de projet M^{me} Renson Isabelle (CAL/Luxembourg)

RADIO MAUTCHI ★ (Radio de la prison) :

9H00 à 11H30 samedi (autogestion)

RE-INSERT

13H00 à 17H00 vendredi 1x/mois

Coordinatrice M^{me} Beublet Cécile

SCRABLE DUPLICATE

17H40 à 19H40 samedi tous les 15 jours en autogestion.

TABLE & PHILO

17H40 à 19H00 dernier mercredi du mois, 1x/mois

Coordinateur M^r Malisoux

YOGA

19H15 - 20H15 chaque vendredi

Coordinatrice M^{me} Lange

Indispensable: comportement adéquat et respectueux de tous, bonne hygiène corporelle, prévoir serviette de bain, pull et chaussettes "propres"

★ Inscription uniquement à la Bibliothèque, sauf avis contraire de la bibliothèque.



ACTIVITÉS SPORTIVES (salle de sport) : Elles sont toutes en autogestion.

BADMINTON (3x/semaine):

09H30 à 11H00 chaque jeudi

15H15 à 16H45 chaque mercredi

18H45 à 20H15 chaque mercredi (priorité travailleur)

BASKET

15H15 à 16H45 chaque jeudi

BOXE (3x/semaine) :

09H30 à 11H00 chaque mardi, vendredi, dimanche (priorité travailleur)

FOOT

18H45 à 20H15 chaque jeudi, samedi, et parfois le mardi dimanche (priorité travailleur).

UNIHOKEY

15H15 à 16H45 chaque dimanche

VOLLEY (4x/semaine) :

15H15 à 16H45 chaque lundi, mardi, vendredi

18H45 à 20H45 chaque lundi (priorité travailleur)



D'autres activités, pour lesquelles il faut également s'inscrire via la bibliothèque. Ces activités sont limitées en nombre.

ACTIVITÉS EXTERIEURES



APICULTURE ★ (de mars à août)

14H30 à 16H30 chaque lundi

Coordinateur M^r Hoyoux

JARDIN ★ (de mars à fin octobre)

9H30 à 15H00 chaque mardi

Coordinateur Le CRIE de Saint-Hubert

ACTIVITÉS PAR SECTION

BODY

7 jours / 7, inscription sur la feuille de body au bureau du chef de quartier

- de 09H00 à 11H30

- de 14H30 à 16H00

- de 18H45 à 20H00

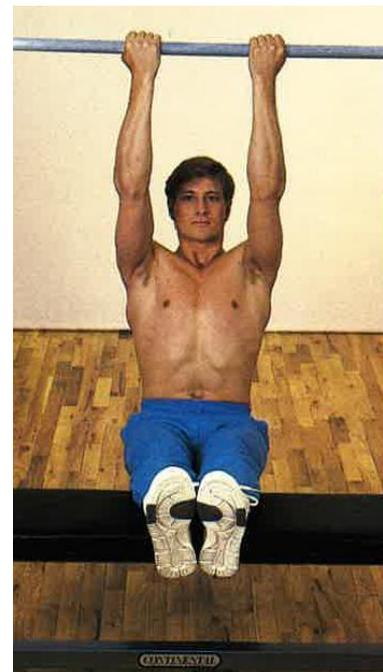
PRÉAUX

7 jours / 7, et chaque demi-heure

- de 09H00 à 11H45

- de 14H30 à 17H15

- de 18H45 à 20H15 (pas le weekend)



Recette facile – Quatre Quarts



Ingrédients :

250 gr d'œufs (4 à 5pc) – 250 gr de sucre – 250 gr de beurre – 250 gr de farine – 1 pincée de sel (facultatif) - 2 sachets de sucre vanillé – zeste d'orange – 1 sachet de cacao (±15gr)



Préparation:

1. Battez les blancs en neige pour un cake onctueux dans un saladier jusqu'à ce qu'ils soient fermes.
2. Mélangez le sucre et les jaunes d'œufs (composer un ruban). Le mélange doit doubler de volume et blanchir.
3. Incorporez la farine tout en mélangeant vigoureusement et versez-y le beurre fondu ou en pommade.
4. Ajoutez les blancs en neige tout doucement à l'aide d'une spatule en bois ou d'une cuillère à soupe pour éviter de les casser.
5. Selon votre goût, ajoutez les zestes d'orange coupés finement en petits dés ou de la poudre de cacao.
6. Pour obtenir un cake marbré, séparez la pâte en 2 parts égales avec dans l'une des 2 le cacao.
7. Préchauffez le four à 150°C max.
8. Beurrez le moule à cake, versez-y soit la pâte nature, soit la pâte à l'orange. Pour le cake marbré, alternez les couches de pâte nature et de pâte au cacao en terminant par une couche avec la pâte nature.
9. Mettez au four ±40 minutes. Vérifiez la cuisson en piquant dans le cake avec un couteau. Si le couteau ressort propre, c'est cuit ! Bon appétit !



Notes:

1. Pour un cake tout chocolat, ajoutez à la pâte 50gr de chocolat amer selon votre goût.
2. Les pâtisseries en général doivent être bien pesées pour une réussite.
3. Il est possible aussi de l'aromatiser à la vanille avec ±2 sachets de sucre vanillé.
4. Une cuisson lente et basse permettra au cake de cuire à l'intérieur sans dessécher.
5. Nettoyez toujours les oranges avant d'en retirer la peau (zeste).
6. Blancs en neige → blancs d'œufs battus avec une pincée de sel.
Le mélange final doit être froid et coller au saladier.
7. Il est possible de battre le tout dans un blender en respectant l'ordre des ingrédients.
8. Au plus la pâte sera aérée, au plus le cake sera onctueux.

Ustensiles à avoir:

- 1 fouet (ou un blender)
- 1 saladier ou 2 saladiers (selon le type de préparation)
- 1 moule à cake
- 1 cuillère à soupe ou une spatule en bois
- 1 couteau



Définition :

Ruban = mélange homogène de jaune d'œuf et de sucre ayant doublé de volume et de couleur + clair.

Mélange homogène = mélange lisse et sans grumeaux.

Zeste = peau d'agrumes découpés en petits morceaux.

Beurre pommade = beurre découpé en dés et ramolli (à chaleur ambiante) ou quelques secondes aux micro-ondes.

Christopher.

Concours Chef du jour



Concours Chef du jour

Envoyer votre recette complète d'un plat chaud ou d'un dessert réalisable pour 300 personnes pour un coût denrée raisonnable :

- ingrédients
- détermination de la saison et les produits
- préparation et techniques de cuisson
- schéma du dressage d'assiette

Voir sur Prison cloud : Activités et Formations

Bulletin de participation à retourner pour le lundi 7 janvier au plus tard.

Nom : Prénom : N° de cellule :

Nom de la recette :

.....

Saison :

Ingrédients :/.....

...../.....

...../.....

...../.....

...../.....

...../.....

...../.....

...../.....

...../.....

...../.....

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

ⓘ 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 faire une demande quelques jours avant votre visite via le formulaire « introduction d'objet » ou « sortie d'objet ». Ce document est à demander au chef de quartier.

Réponses sur l'évaluation « Premiers secours »

1-b De préférence de l'eau tiède ou avec du sérum physiologique. Pour l'eau, on peut se pencher sous un robinet ou un pommeau de douche avec un jet modéré.

2-a Les secouristes le savent bien, c'est le protocole **SEDA**.

Sécuriser - Évaluer - Donner - Appeler.

Sécuriser les lieux, un secouriste en danger ça n'aide pas !

Évaluer l'état de blessé, conscient ou pas, polytrauma ou pas...

Donner les premiers soins

Appeler le 112



3-c Pour faire baisser immédiatement et globalement la température corporelle. Il ne faut pas utiliser d'eau trop froide pouvant créer un choc thermique.

4-a Placer la lésion sous de l'eau tiède durant 20 minutes, puis éventuellement une crème traitant les brûlures. N'appliquer ni beurre, ni huile, ni antiseptique, ni éosine, ni alcool !

5-c Données entre les omoplates, elles provoquent une réaction de toux pouvant déloger le corps étranger. Si cela ne suffit pas, placer ses poings fermés entre le bas du sternum et le nombril, puis exercer une forte pression au-dedans.

6-b L'évanouissement étant souvent la suite d'une chute de tension, et donc d'un afflux de sang moins important dans sa tête, les gifles ne lui donneront qu'une sensation de résonance très désagréable sans forcément l'amener à se réveiller. Surélever ses jambes est le bon geste, ensuite l'aérer.

7-a Ou du linge propre (non composé de coton!) Glisser le tout dans un sac plastique sec fermé puis dans un récipient rempli de glaçons. Mais le membre ne doit jamais toucher la glace !

8-c auparavant, recouvrir la jambe d'un linge propre, puis appuyer sur la plaie afin de limiter l'écoulement de sang. Enfin relever le membre ralentira l'hémorragie.

9-b avec eau et savon. Ôter pierre, poussières, etc. Maintenir le pansement (non collant) au moins 48h pour laisser les cellules se régénérer. Appliquer une crème antiseptique, et seulement 3 jours après la crème cicatrisante.

10-c Les muscles étant relâchés, sa langue recule vers l'arrière. Pour la faire revenir, il faut coucher la personne sur le côté. Les doigts en bouche ne servent à rien.

11-b L'eau claire risquerait de stimuler le venin encore présent et aggraver l'effet urticant. Avec l'eau de mer, il faut frotter doucement, afin d'ôter les filaments. Puis consulter un médecin.

12-b Et en l'absence d'une pince à épiler, ramollir la peau avec de l'eau chaude ou une crème adoucissante permet de mieux repérer l'écharde et de l'ôter avec des doigts... propres.

13-b Cela augmenterait l'écoulement dans l'arrière-gorge. Mieux vaut se moucher doucement pour évacuer les petits caillots, comprimer la narine. Si le saignement ne s'arrête pas, une cautérisation dans un service O.R.L. ou aux urgences est nécessaire.

14-c Loin de neutraliser les effets toxiques, le lait accélère le transit digestif, et donc l'action des substances dangereuses.

15-a C'est une erreur classique. De plus, la victime peut nécessiter une opération et doit de préférence être à jeun. Humecter juste ses lèvres.

16-b Même de bonne traçabilité et malgré des propriétés antibactériennes, le miel de cuisine n'est pas stérile. Quant au dentifrice, il n'a aucune action hydratante.

17-c Le plus rapidement possible car il faut savoir qu'en cas de torsion du testicule il meurt (nécrose) au bout de ± 5 heures, le sang n'irriguant plus en oxygène le testicule.

18-a C'est préférable car un point de côté persistant peut-être grave, parfois le signe d'un saignement interne, immédiatement visible sur la radiographie. Le médicament ne fera que masquer les symptômes sans traiter la cause...

19-b Une matière grasse n'est ici d'aucune utilité. La chaleur, elle, pourrait dilater les vaisseaux sanguins et augmenter la vitesse de propagation du venin.

20-a En tisane et pas en bonbon ! C'est le glycyrrhiza, contenu dans la racine de réglisse, qui se révèle actif en décoction.

Quel score sur 20 as tu obtenu ?

0 à 10: Surtout évite de faire n'importe quoi et inscris-toi à la formation « 3 Minutes Pour Sauver Une Vie »

11 à 14: Peux mieux faire, inscris-toi à la formation « 3 Minutes Pour Sauver Une Vie »

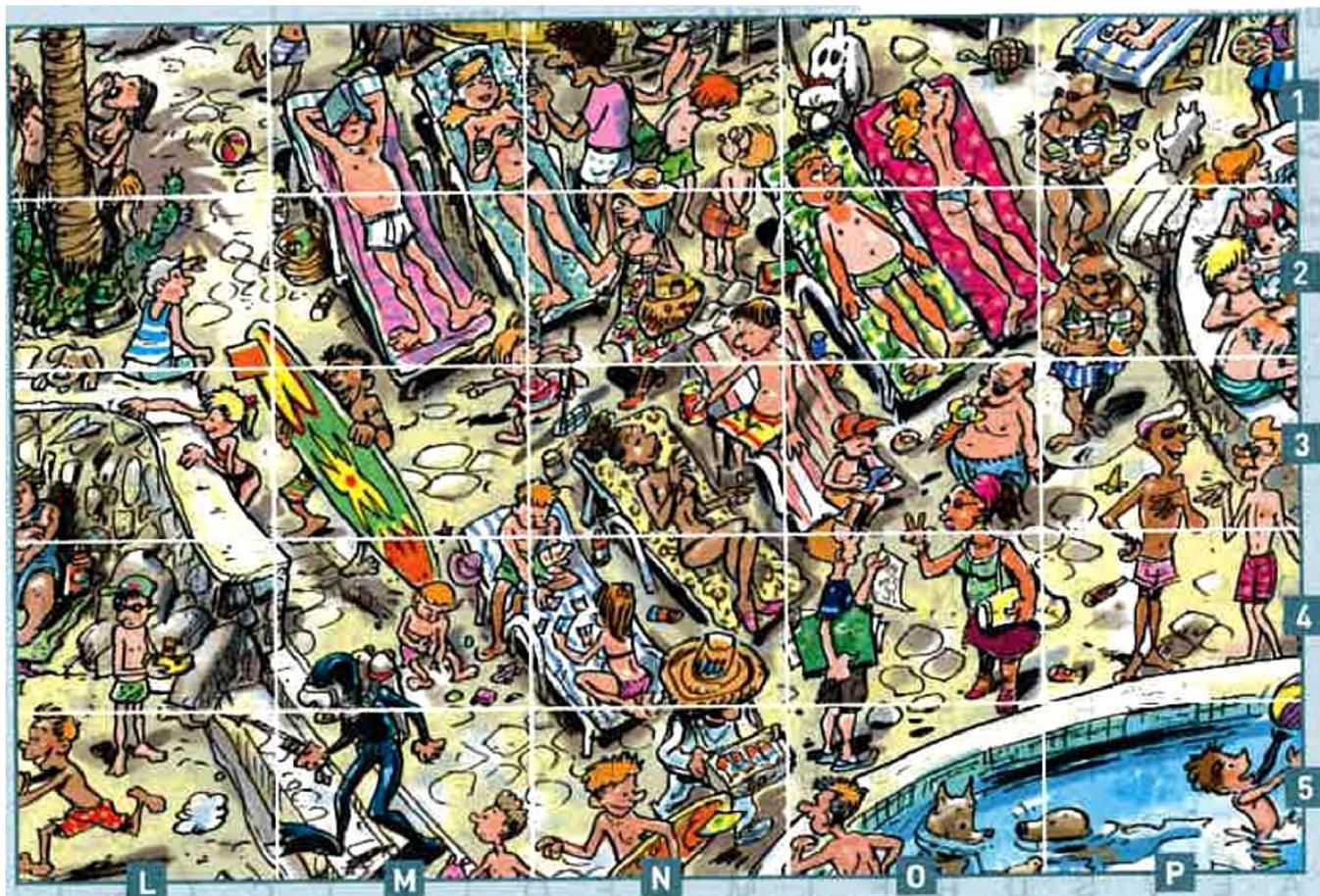
15 à 18: Bravo, une révision sera utile... « 3 Minutes Pour Sauver Une Vie »

19 ou 20: Excellent ! Je te félicite. :-)

Jeux - Observation

Avez-vous trouvé où se trouve le journal du Libre Marche ?

Regardez bien... pas facile hein ?



Réponse **page 28** à la fin du journal...

Sudoku



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

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



Jeux – Mots Mêlés

AMORCER	COLT	EVINCEE	LOMBRIC	RECU	TRADUITE
BASE	COSTAUD	FLOTTEUR	LOOPING	RENTREE	VENIR
BATTERIE	CYLINDRE	FRISE	NEGATIVE	REVETIR	
BEURRER	DEFOULER	GENRE	ONYX	ROSIR	
CAID	ECLOPEE	GUERIR	OUTRANCE	SARCLEE	
CEDE	ECLUSER	IRRIGUER	PAGINER	SONNETTE	
CIBLEE	EDUQUER	LABRADOR	RAPIERE	SURVOLER	
COLORANT	EROTIQUE	LIGNAGE	RAPLATI	TRACHEE	



S I C D E C L U S E R C O L O R A N T
 O R T U E E C N I V E R T L O C O F X
 N B I A T R A D U I T E D I A C U L Y
 N R A T L E A S T T L U S G R T T O N
 E E R S E P E R E A F G U N E L R T O
 T C A O E V A R B G R I R A N O A T E
 T R L C S C E R T E I R V G I O N E I
 E O G O H I A R U N S R O E G P C U R
 E M U E P D R Q G N E I L N A I E R E
 L A E A O E U Q I T O R E R P N E I T
 B E R R T D E F O U L E R E T G D N T
 I E I B E U R R E R S S A R C L E E A
 C I R B M O L U C E R D N I L Y C V B

Instrument à percussion typique du flamenco.

Il s'agit des _ _ _ _ _ .

Libre d'apprendre - solution

Voici l'exercice conjugué :



La bière comme le vin contiennent de l'alcool. Mohamed et toi refusez d'en boire.

Tu fais comme prévu pendant que Jean et Pierre décident de rentrer chez eux.

Un groupe d'agents veulent maintenir l'action de grève.

Combien de détenus orient encore à l'injustice ?

Les condamnés sont une fois de plus dans les difficultés.

En tout cas mon codétenu et moi prévoyons nos cantines tabac.



Concours

Le journal 'Libre Marche' en version papier est également disponible à la bibliothèque, il suffit de le demander.

Question concours :

- 1/ En cas d'hémorragie, il faut placer un garrot. Vrai ou Faux ?
- 2/ À quelle distance se trouve l'étoile Proxima du Centaure ?
- 3/ Une huile essentielle se dilue toujours dans de l'eau. Vrai ou Faux ?
- 4/ Conjuguez correctement les verbes à l'indicatif présent :
Les abeilles (*butiner*) le pollen dans les jardins de Marche.
Peu de visiteurs (*savoir*) qu'ici on (*fabriquer*) un miel naturel et de qualité.
L'activité apiculture ainsi que l'activité jardin (*se passer*) à l'extérieur.



1^{er} prix = 19 € TV - 2^e prix = 20 crédits téléphone - 3^e prix = 10 crédits téléphone - 4^e prix = kit courrier



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

AVANT LE 15 JANVIER 2019.

Le gagnant sera tiré au sort et sera prévenu personnellement.

Bonne chance !



ONT PARTICIPÉ A CE NUMÉRO LIBRE MARCHE N° 21:

**DANIEL, LE PENSIONNAIRE, WALY DJ
BRUNO, CHRISTOPHER**



Solution : Jeu-Observation (p.23) Le Libre-Marche est caché dans le sac porté par la dame en N2

Solutions au concours

Réponse 1= Faux, il faut comprimer la plaie en priorité.

Réponse 2= Proxima du Centaure se trouve à 4,2 années de lumière.

Réponse 3= Faux, elle se dilue dans une huile végétale.

Réponse 4= Les abeilles butinent le pollen dans les jardins de Marche.

Peu de visiteurs savent qu'ici on fabrique un miel naturel et de qualité.

L'activité apiculture ainsi que l'activité jardin se passe (ou se passent) à l'extérieur.