

SEPTEMBRE 2019 - N°25

LIBRE MARCHE

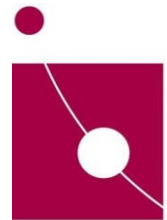
LE JOURNAL QUI INFORME ET OUVRE LA VOIE DE LA LIBERTE



Mars InSight p 4



Animaux de compagnie p 10



VALIDATION
des COMPÉTENCES

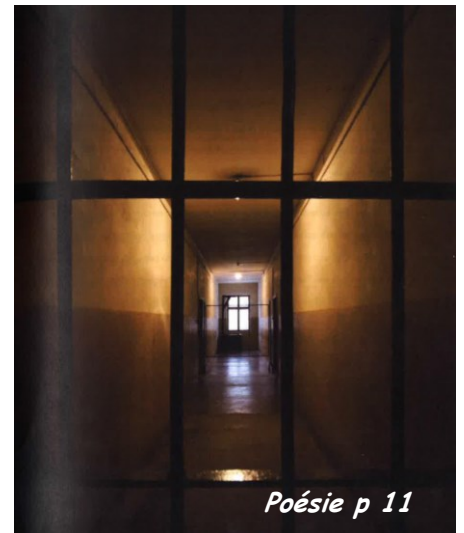
p 6



p 3



Huiles essentielles p 12



Poésie p 11



Zik p 22



Effets du cannabis
sur la santé p 19



Pour rire p 21



Ernest Solvay p 25

Un mois de TV gratuite et d'autres prix...

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

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



Editorial

Bonjour à toutes et à tous,

La nouvelle édition de ce Libre Marche vous informe en détail sur ce qu'est la validation des compétences. Certainement d'une grande utilité pour tous ceux qui ont l'expérience d'un métier sans détenir le diplôme. Bref, un réel challenge pour ceux qui préparent leur TAP.

Les fidèles amateurs des bienfaits des huiles essentielles seront toujours intéressés d'être éclairés sur les produits cantinables. On en parle de plus en plus, le cannabis a des vertus médicales mais pas que...

Les amateurs de rythme et de rap ne sont pas oubliés, Psy 4 de la rime les accompagnent dans ce monde complètement stone!

Petits rappels aussi pour ceux qui veulent améliorer leur connaissance du français avec les aides pratiques d'Adeppi.

Enfin, apprenez les différentes préparations qui peuvent être réalisées en cellule avec des œufs, un aliment complet riche en vitamines et protéines.

Pour les plus courageux, de simples questions vous donnent la possibilité de participer au concours où il y a toujours 5 gagnants.

Bonne lecture, le comité de rédaction



Sommaire

L'intolérance culturelle conduit à la haine.....	3
Exploration vers Mars (3e partie)	4
Réinsertion - Validation des compétences	6
L'interview: Validation des compétences.....	8
Comment choisir son nouvel animal de compagnie? (2e)	10
Poème	11
Des phrases qui font du bien... ..	11
BIEN-ÊTRE - Les huiles essentielles (6).....	12
La peur.....	14
Information Détenus Contact Santé	15
Souvenez-vous ... d'un lecteur	16
Cloé au quartier des femmes (QF).....	16
Pause Santé - La Cystite	18
Les effets du cannabis sur la santé	19
Libre d'apprendre - L'imparfait.....	20
C'est pour rire!	21
L'instant Zik - Le monde est stone	22
Libre d'apprendre - correction	23
Lancer son entreprise en 10 étapes.	23
Découverte - Ernest Solvay.....	25
Numéros de téléphone utiles	26
Jeux – Mots Mêlés	27
Jeu - Sudoku	28
Jeu – Anagrammes alphabétiques.....	29
Concours	30

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

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

L'intolérance culturelle conduit à la haine...



Notre Terre habite plusieurs peuples avec différentes cultures et pourtant nous pourrions nous en servir comme d'un avantage. Mais malheureusement la couleur de la peau reste encore une barrière à certains niveaux. Violence, indifférence, antisémitisme, racisme, homophobie, xénophobie... mais d'où vient tant de haine?

L'ignorance est un fléau. Le conditionnement de nos cultures aussi nous pousse à la faute. Nos habitudes banalisent nos erreurs et il est

tellement facile de balayer devant la porte de son voisin sans regarder ses propres fautes.

Avoir du sang sur les mains est une chose, mais garder de mauvaises pensées en est une autre.

Comment être en paix avec soi-même si nous ne sommes pas en paix avec nos voisins?

S'il s'agit là de se faire du mal consciemment et personnellement selon des critères à suivre; ce n'est ni constructif ni pédagogique.

Nous sommes ici, donc nous n'avons pas fait ce qu'il fallait! Pourtant on ne se permettrait jamais de juger ce qui est bien ou pas. Qui le sait vraiment? Pas nous en tous cas ou très peu d'entre nous.

Il n'est pas bien d'accabler d'autres personnes peu importe leurs origines... La dérive est de plus en plus voyante et banalisée par notre époque.



Non!! La haine engendre la haine et l'ignorant ne peut avoir de base assez solide que pour se permettre de juger.

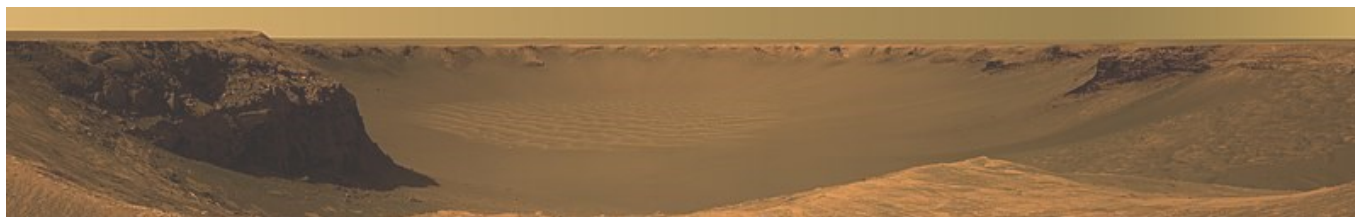
En conclusion, unissons toutes nos forces pour un monde meilleur et plus juste. Telle la devise de tous les belges "L'union fait la force".

Geoffrey, Michel, Christopher





Les instruments scientifiques (suite)



5. Système de déploiement IDS et les caméras IDC/ICC:

InSight doit déployer ses instruments une fois arrivé sur le sol. Ceci est effectué par l'IDS qui comprend un bras articulé, assisté de deux caméras. Le bras qui est fixé sur le plateau supérieur est long de 1,8 mètres et comprend 3 articulations (épaule, coude, poignet) actionnés par 4 moteurs. Au bout du bras se trouve un grappin formé de 5 doigts qui est utilisé pour attraper les 3 éléments qui seront déposés sur le sol de Mars. La caméra IDC est montée sur le bras. Une deuxième caméra ICC dotée d'un objectif fish-eye de 120° est montée sous le bord du plateau supérieur de la sonde spatiale et fournit une vue complémentaire sur la zone de déploiement de l'instrument. Les 2 caméras utilisent un détecteur CCD de 1024 x 1025 pixels.

Lancement, transit et atterrissage d'InSight sur Mars

1. Le lancement du 5 mai 2018



Le lancement d'un engin sur Mars ne peut avoir lieu de manière optimale que tous les 26 mois lorsque les planètes sont positionnées favorablement l'une par rapport à l'autre. En 2018, la fenêtre de lancement s'est ouverte le 5 mai pour se refermer le 8 juin. Durant cette période, le créneau possible pour un décollage est de deux heures environ. InSight est la première sonde lancée depuis la base de Vandenberg. L'atterrissage a eu lieu le 26 novembre 2018. Le lanceur est l'Atlas V401, version la moins puissante de cette famille de

fusée. La sonde spatiale est placée sous une coiffe de 3,7 mètres de diamètre dont le gabarit est donc suffisant pour que les panneaux solaires de l'étage de croisière puissent être en position déployée dès le lancement.

Le premier étage fonctionne durant 244 secondes puis encore 16 secondes après son extinction. L'étage Centaur prend le relais et place la sonde sur une orbite de parking quasi circulaire à 185 kilomètres d'altitude. Après une phase de navigation sans propulsion d'environ 60 minutes, l'étage Centaur est rallumé durant 5 minutes pour donner à la sonde spatiale une vitesse suffisante pour entamer son transit vers Mars. Une fois qu'InSight s'est séparé du lanceur, les deux nano-satellites MarCO sont largués à leur tour et entament de manière autonome leur propre transit vers Mars.

2. Le transit vers Mars de mai à novembre 2018

Le transit vers Mars est de type 1, c'est-à-dire que la sonde effectue une demi orbite autour du soleil. Le trajet doit durer 205 jours. La sonde suit une orbite de Hofmann qui lui fait parcourir 485 millions de km alors que Mars se trouve à 121 millions de km au moment du lancement. Six manœuvres de correction de trajectoire sont prévues pendant le transit.

3. La rentrée atmosphérique et l'atterrissage du 26 novembre 2018

Quarante sept minutes avant le début de la rentrée atmosphérique, des résistances sont mises en marche pour réchauffer les catalyseurs utilisés par le système de propulsion. 40 minutes plus tard, l'étage de croisière qui a achevé sa mission est largué. La sonde est désormais constituée de l'atterrisseur enfermé dans son bouclier thermique.

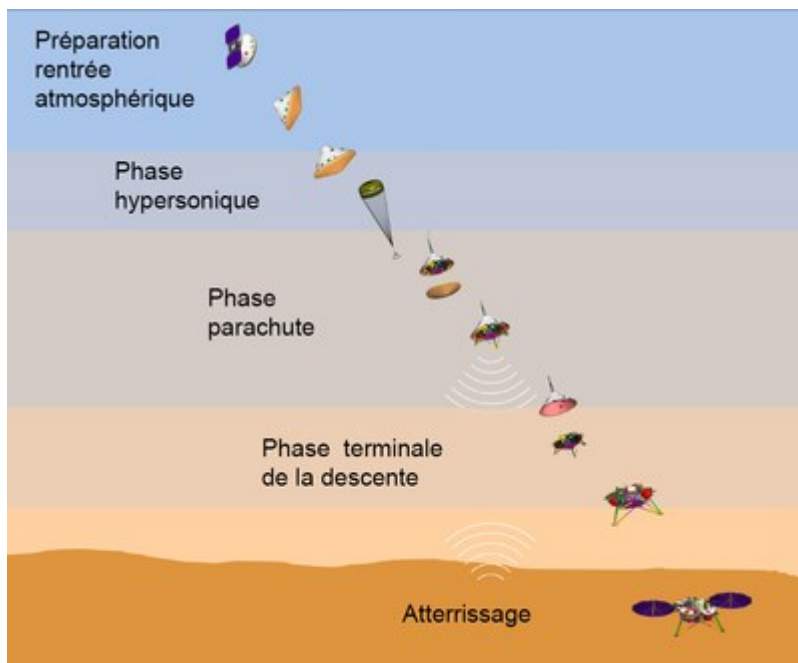


L'émetteur radio commence à transmettre des données de son fonctionnement en UHF. Ces signaux sont captés à la fois par l'orbiteur martien Mars Reconnaissance Orbiter déjà en poste et les nano-satellites MarCO. Ces derniers retransmettent en temps réel tandis que MRO les transmettra par la suite.

Sur Terre il y a 3 radiotélescopes qui recevront des informations rudimentaires sur le déroulement de la descente sur le sol martien avec un décalage de 8 minutes du fait de la distance que le signal doit parcourir. InSight pénètre dans l'atmosphère martienne à une vitesse de 5,5 km/sec (19.800 km/h). La chaleur produite par la friction de l'atmosphère ténue de Mars porte le bouclier thermique à 1.500° C. 17 secondes plus tard, la décélération atteint son pic à 9 g. L'ouverture du parachute s'effectue à 3,5 minutes après le début de la rentrée atmosphérique alors qu'InSight ne se situe plus qu'à 13 km au dessus du sol et que sa vitesse a chuté de 446 mètres/sec (1.600

km/h). La vitesse de la rentrée a déjà chuté de 9 dixièmes. Ensuite, l'ordinateur embarqué déclenche la phase finale de la descente. Le radar et une batterie auxiliaire sont mis en marche. InSight va descendre sous son parachute durant 3 minutes.

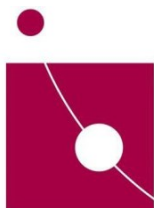
Les 12 moteurs fusées sont mis en marche pour poser en douceur l'atterrisseur à une altitude de 50 mètres au dessus du sol, la vitesse est stabilisée à 2,4 m/sec (8,6 km/h) et une trentaine de secondes plus tard, l'atterrisseur touche le sol à cette vitesse.



i Si vous êtes intéressé par l'astronomie, si cette expédition vous captive restez fidèle au prochain numéro. 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

Réinsertion – Validation des compétences



VALIDATION des COMPÉTENCES

Si vous avez de l'expérience dans un métier mais aucun diplôme pour le prouver, la validation des compétences est faite pour vous !

De quoi s'agit-il ? La validation des compétences permet de faire reconnaître officiellement vos compétences professionnelles, quelle que soit la manière dont vous les avez acquises.

Comment ? En réalisant une épreuve de mise en situation professionnelle dans un centre agréé devant un jury.

Pourquoi ? Car le titre de compétence obtenu à la réussite de cette épreuve est un outil utile pour augmenter vos chances de trouver un emploi à votre sortie ou pour bénéficier de dispenses lors d'une reprise d'études ou de formation.

Concrètement, comment cela va-t-il se dérouler ?



La validation des compétences, c'est la reconnaissance officielle de vos acquis professionnels!

Si cela vous intéresse, adressez un mail au "[SAD - Validation des compétences](#)" sur Prison Cloud. Mme Aline Jansen est présente chaque lundi et vous fixera rendez-vous.



Particularité des épreuves de validation des compétences:

Chaque métier a été divisé en plusieurs unités de compétences. Cette division offre la possibilité de faire reconnaître toutes ou seulement une partie des compétences liées à un métier. Il n'est donc pas nécessaire de maîtriser l'ensemble de tâches associées à un métier.

Exemple ➤ *Le métier de coiffeur est divisé en 4 épreuves:*

- 1) réaliser une coupe homme,
- 2) réaliser une coupe dame,
- 3) réaliser une coloration,
- 4) réaliser une permanente/soutien des cheveux.

Comment se déroule une épreuve ?

L'épreuve de validation des compétences est une **mise en situation professionnelle reconstituée** dans un centre de validation agréé. Dans la plupart des épreuves, le recours à des questions de théorie est évité!

L'épreuve est **individuelle** (le candidat gère seul son travail et son temps) et dure la plupart du temps, **une demi-journée** (cela varie en fonction des métiers).

Le jour de l'épreuve, les informations nécessaires vous seront expliquées **en français**:

- les compétences qui seront vérifiées,
- les tâches à exécuter et les conditions de réalisation (temps, matériel disponible, etc.),
- les critères sur lesquels vous serez évalué,
- le rôle de l'évaluateur et de l'observateur,
- les modalités de délibération et de communication des résultats.

Un évaluateur remplira une **grille d'évaluation** pour chaque candidat et un observateur, professionnel du métier, vérifiera le bon déroulement de l'épreuve.

Après l'épreuve, **le jury** (responsable du centre, évaluateur et observateur) se réunira et **délibèrera**. Les résultats seront communiqués après l'épreuve.

Si vous avez **réussi**, on vous expliquera:

- quels sont vos points forts et vos points d'amélioration,
- quels sont les avantages et comment vous pouvez utiliser votre Titre de compétence.

Si vous avez **échoué** :

- on vous expliquera pourquoi vous avez échoué,
- on vous orientera éventuellement vers une formation ou vers un conseiller.

Daniel

1. Quelle est votre fonction?

Je m'appelle Aline Jansen et je travaille au sein du Forem pour poursuivre la mise en œuvre du projet de «Validation des compétences» dans les prisons. La prison de Marche est la première prison où ce dispositif s'est développé. Un projet pilote avait déjà vu le jour en 2016 puis a été mis en stand-by.

2. Qu'est-ce qui vous motive dans votre fonction à ce poste?

L'univers carcéral est un univers qui fait souvent peur vu de l'extérieur et dont on ne se préoccupe malheureusement pas toujours assez. Or toutes les personnes présentes ici seront amenées à sortir un jour ou l'autre. Il est donc important de faire le maximum pour favoriser leurs chances de réinsertion dans la société extérieure, notamment en augmentant les chances de trouver du travail ou de poursuivre des formations par exemple.

3. Que pensez-vous du milieu carcéral? Avez-vous des craintes?

C'est un milieu que je ne connaissais effectivement pas de près. Comme pour toute chose, l'inconnu suscite toujours une certaine appréhension mais je n'avais pas de craintes en tant que telles, mise à part peut être que le projet ne rencontre pas les attentes et les besoins des détenus.

4. Quelles informations apportez-vous aux détenus? Que peut apporter une «Validation des compétences»?

La Validation des compétences permet de faire reconnaître officiellement ses compétences, quelle que soit la manière dont elles ont été acquises. Concrètement, il s'agit de réaliser une **épreuve** de mise en situation professionnelle dans un centre de validation des compétences agréé devant des professionnels du métier.

Le titre de compétence obtenu en cas de réussite présente de nombreux avantages, principalement celui d'améliorer les chances de **trouver un emploi** à la sortie. En effet, le titre obtenu est une certification officielle des compétences professionnelles et donne donc à l'employeur la garantie que la personne possède réellement les compétences techniques du métier. Outre cela, le titre de compétence peut aussi permettre d'obtenir des dispenses lors d'une reprise d'études ou de **formation**, d'accéder au jury de la Fédération Wallonie-Bruxelles, d'avoir **accès à la profession** pour certains métiers mais aussi d'augmenter sa **confiance en soi** et sa motivation à construire son plan de réinsertion.

Par ailleurs, il n'est pas nécessaire de maîtriser l'ensemble de tâches associées à un métier. La majorité des métiers est divisé en plusieurs unités de compétences. Cette division offre la possibilité de faire reconnaître toutes ou seulement une partie des compétences liées à un métier et donc de ne passer qu'une seule ou plusieurs épreuves selon ses compétences.

Attention cependant que la Validation des compétences est un dispositif exigeant qu'il ne faut pas prendre à la légère. Il ne faut donc pas sous-estimer les compétences nécessaires pour réussir. Il s'agit encore une fois d'une reconnaissance officielle de compétences professionnelles.

C'est pour cette raison que je propose à toute personne qui pense être concernée par l'un ou l'autre métier de se rencontrer préalablement pour en discuter et y voir plus clair et ainsi favoriser les chances de réussite de chacun.

5. Délivrez-vous une attestation?

En cas de réussite, un titre de compétences est délivré. Il s'agit d'un document reconnu par les différents gouvernements francophones du pays.

6. Avez-vous parfois des retours de détenus? Si non, aimeriez-vous en avoir pour améliorer la qualité de ce service?

Le projet a seulement repris depuis peu au sein de la prison. Il n'y a par conséquent pas encore beaucoup de recul pour en faire le bilan. Cela dit, certaines démarches sont en cours et les détenus concernés semblent motivés par le projet. A voir si ces démarches aboutiront positivement, sachant que le contexte n'est pas toujours propice à l'aboutissement du dispositif (absence de permission de sortie, épreuves obligatoirement en extérieur, déplacements, etc.)

Tout retour ou suggestion de la part des détenus est évidemment toujours le bienvenu, cela va de soi.

7. Qui peut faire appel à vous?

Tout le monde sans restriction, pour peu que les personnes aient des compétences professionnelles pour un des métiers existants. Pour les personnes qui ne bénéficient pas de permission de sortie, il est parfois plus compliqué d'entamer les démarches mais il peut quand même être intéressant de se rencontrer pour déjà discuter des possibilités de faire une validation des compétences. De plus, pour certains métiers, il est envisageable de réaliser les épreuves directement au sein de la prison.

8. Comment pouvez-vous joindre à l'extérieur?

Je suis présente une à deux fois par semaine à la prison. Les personnes peuvent me contacter via "Prison Cloud" et je leur fixe généralement un rendez-vous assez rapidement. Pour me joindre à l'extérieur, il est toujours possible de me joindre via mon adresse mail professionnelle: aline.jansen@forem.be

9. Avez-vous de la documentation sur le service «Validation des compétences»?

Un document explicatif du dispositif de Validation des compétences se trouve sur Prison Cloud (dans la partie «Service d'Aide aux Détenus» – onglet «Validation des compétences»). Vous y trouverez toutes les informations nécessaires ainsi que la liste des métiers pour lesquels une validation des compétences est possible. Au cas par cas, et selon les demandes, je transmets également des documents plus spécifiques selon les métiers visés pour bien comprendre les compétences qui seront évaluées lors des épreuves.

10. Pour conclure, le mot de la fin, avec-vous quelque chose à ajouter?

On a tous et toutes des compétences, peu importe nos parcours de vie et la façon dont on les a acquises, que ça soit à l'école, en formation, au travail ou ailleurs. Pour cette raison, la validation des compétences est un projet intéressant pour les personnes en situation d'incarcération qui, pour certaines, n'ont pas eu l'occasion d'obtenir de titre ou de diplôme mais qui ont pourtant des compétences professionnelles à faire valoir.

N'hésitez donc pas à venir vers moi pour en discuter. Les entretiens sont individuels et confidentiels.

Aline Jansen



Comment choisir son nouvel animal de compagnie? (2e partie)

Quelles sont les informations que vous devez rechercher?

La répartition et l'habitat de l'espèce

Que ce soit en milieu désertique, tropical humide ou tempéré... il faut toujours recouper toutes ces données climatiques avec l'habitat de l'espèce: un dendrobate et un iguane vert vivent dans la même région, ils n'ont cependant pas les mêmes besoins, car pas le même habitat. Un certain nombre d'espèces occupent des micro-habitats spécifiques, qui vivent par exemple dans une région aride, mais les espèces résidentes dans des zones humides ne supporteraient pas un terrarium trop sec. Les mœurs aussi sont importantes, par exemple les nocturnes (actifs la nuit) ont moins besoin de chaleur que les diurnes héliophiles (actifs le jour).



- **Le cycle de vie**

L'espèce passe-t-elle par une période de moindre activité ou une hibernation?

- **L'alimentation**

Savoir qu'un lézard est carnivore n'est pas toujours suffisant, car certains ont leurs préférences. Un varan des Savanes a la taille de manger une grande quantité de souris, mais cette alimentation est inadaptée, car il est principalement insectivore dans la nature.

- **La sociabilité**

Est-il possible de maintenir plusieurs spécimens ensemble ou faut-il les séparer? Certains serpents comme les lampropeltis sont volontiers cannibales, donc attention! La plupart des lézards mâles ne se supportent pas, mais parfois les femelles non plus! Certains mâles sont si agressifs avec les femelles lors des accouplements qu'il faut les maintenir séparés.

Il y a donc un nombre de cas particuliers qui rendent le travail de documentation et d'échange avec d'autres éleveurs plus que nécessaire.

Quels sont les reptiles conseillés pour un débutant?

Pour commencer, sélectionnez quelques espèces seulement. Contrairement à une idée reçue, il n'y a pas que la taille qui compte! Une petite espèce n'est pas forcément plus appropriée pour débiter qu'une grande. Un varan des savanes, un boa constrictor imperator ou un stigmochelys pardalis peuvent parfaitement être acquis par un débutant disposant de l'espace et des équipements nécessaires.

La liste suivante propose des espèces peu agressives, il s'agit d'animaux robustes, adaptables, qui peuvent supporter les petits écarts de température. Ce sont des espèces communément élevées, pour lesquelles la documentation est abondante. Les sujets nés en captivité sont faciles à trouver, ces espèces sont peu, voire plus du tout, capturées en milieu naturel, votre achat n'aura donc pas d'impact sur la biodiversité.

Lézards

Eublepharis macularius, Paroedura picta, Oedura castenau, Phelsuma laticauda, Underwoodisaurus milii, Correlophus ciliatus, pogona viticeps, pogona henrylawsoni, Physignathus cocincinus, Physignathus lesueurii, Varanus acanthurus, Tiliqua scincoides, Chamaelo calypratus, Varanus exanthematicus...



Serpents

Panthérophis guttatus et Panthérophis obsoletus, Lampropeltis fuliginosus, Coelognathus helena, Heterodon nasicus, Thamnophis spp, Boa constrictor imperator, Antaresia childreni et A. Maculosa, Python regus.

Tortues

Sternotherus carinatus, Kinosternon baurii, Ocadia sinensis, Stigmochelys pardalis, Testudo hermanni, Emydura subglobosa...

Amphibiens

Ceratophrys cranwelli, Hyla cinerea, Litor caerulea, Dendrobates auratus, Pleurodeles waltl, Ambystoma mexicanum, Leiocephalus spp. Gecko gekko, Anolis carolinensis.

Le Pensionnaire

Poème...



Je suis au calme dans ma cellule, relaxé et décontracté.
Je pense à toutes mes journées passées, à ma liberté.
Et je réalise que cette liberté va bientôt arriver.
Suis-je prêt à la mériter ou dois-je rester enfermé ?
À me lamenter et espérer, espérer, laisser le temps s'écouler.
Jusqu'à ce que je n'ai plus d'autres possibilités.
Et me battre pour me réinsérer dans ce monde civilisé.
Alors je partirai comme je suis venu, un inconnu.
Qui s'éloigne de ce lieu triste et dérisoire.
Avec une hargne, acharné à évoluer et à m'adapter.
À bâtir une vie stable et posée sans succomber.
À cette spirale infernale de l'enfer carcéral.
Et partir en tourbillon de ces douces tensions... Non.
Je dois rester fier et partir la tête haute.
Et me dire que tout cela est derrière moi et tirer un trait.
Et finir mes vieux jours auprès de ceux qui m'aiment
Et qui m'ont cruellement manqué.
Et rattraper ces années où j'ai été oublié.

Michel

Des phrases qui font du bien...

Voilà pas mal de temps que fleurissent des citations qui boostent le moral. En voici une sélection à picorer.

C'est quoi un mantra?

L'expression est passée dans le langage courant dans le sens de «phrase à se répéter pour aller mieux». Et ce n'est pas faux! Le «mantra» provient du sanskrit et désigne une formule mentale qui protège. Toutefois, dans l'acceptation culturelle asiatique, c'est davantage la sonorité de la phrase qui compte que son sens. Elle se rapproche plus de l'incantation. Le plus célèbre mantra «om mani padme houg» qui appelle la compassion pour les autres.

- Fais ou ne fais pas, il n'y a pas d'essai. (Maître Yoda)
- Il y a des fleurs partout pour qui veut bien les voir. (Henri Matisse)
- Celui qui déplace une montagne commence par déplacer de petites pierres. (Confucius)
- Les choses que l'on possède finissent par nous posséder. (Brad Pitt)
- N'attendez pas le jugement dernier. Il a lieu tous les jours. (Albert Camus)
- Tourne-toi derrière le soleil et l'ombre sera derrière toi.
- Si le problème a une solution, il ne sert à rien de s'inquiéter. Mais s'il n'en a pas, alors s'inquiéter ne change rien (Citation asiatique)
- La ligne courbe est la ligne la plus jolie d'un point à l'autre. (Mae West)
- Le génie, c'est 1 % d'inspiration, 99 % de transpiration (Thomas Edison)
- Le chocolat est notre ennemi, mais fuir devant l'ennemie, c'est lâche.
- Nous n'arrêtons pas de jouer parce que nous vieillissons, nous vieillissons parce que nous arrêtons de jouer (George Bernard Shaw)
- Si vous pensez que l'aventure est dangereuse, essayez la routine, elle est mortelle.
- L'amour est aussi une chose mystérieuse: plus nous la partageons, plus il se multiplie.
- Ne vous découragez pas, c'est souvent la dernière clé du trousseau qui ouvre la porte.

BIEN-ÊTRE - Les huiles essentielles (6)

Je vous rappelle que les huiles essentielles appliquées pures sur la peau sont souvent trop puissantes. 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

PLU 505231 HE YLANG-YLANG 10 ml 11,50 €

Provenance: Comores. Obtenue par distillation à la vapeur de ses grandes fleurs odorantes d'un arbuste de Madagascar qui peuvent être mauves, roses ou jaunes. L'arbre peut atteindre 20 mètres de haut. On estime que les fleurs jaunes produisent la meilleure huile.

Odeur: sensuelle, douce, enivrante, sucrée.

Avantage: Elle possède de réelles propriétés aphrodisiaques et donne une bonne énergie.

Propriétés:

- antihypertension,
- antidéprime, euphorisante,
- antiseptique cutané,
- stimulant tous azimuts: physique, mental, sexuel, psychologique,
- relaxant profond (ralenti la respiration, le rythme cardiaque), tonifiant de la peau, des cheveux.

Indications:

- fatigue sexuelle (impuissance, frigidité),
- tout type d'agitation: stress, panique, mauvais sommeil, timidité excessive, crise de nerfs,
- perte de cheveux, cheveux fragiles,
- Peau dévitalisée, abîmée.

Utilisations:

- aphrodisiaque: frictionnez le bas du dos avec 10 gouttes diluées dans 30 gouttes d'huile végétale. Et terminez en massant sensuellement,
- antistress, relaxant (cardiaque, respiratoire), hypertension: 10 gouttes sur votre diffuseur de parfum ambiant. Ou mélanger dans votre bain 5 gouttes d'ylang-ylang avec votre bain mousse habituel, restez 20 minutes dans l'eau chaude de votre baignoire,
- cheveux: ajoutez 1 goutte d'ylang-ylang à votre shampooing,
- peau: idéale sur les peaux grasses, l'acné, nettoyez votre peau et appliquez 3 gouttes pures d'ylang-ylang avec par exemple votre lait hydratant Nivea,
- relaxant profond: versez 3 gouttes d'ylang-ylang dans un bol d'eau bouillante et faites un "hammam facial". Couvrez-vous la tête d'une serviette pour vous enfermer dans les vapeurs apaisantes.

Conseils:

À haute dose, elle peut provoquer des maux de tête, des nausées. Tenir hors de portée des enfants.



Suggestions de mélanges:

- contre le stress, 3 gouttes d'ylang-ylang, 3 gouttes de sauge sclarée, 4 gouttes de lavande,
- contre l'hypertension, 2 gouttes d'ylang-ylang, 5 gouttes de camomille, 3 gouttes de lavande,
- contre la peau grasse, 3 gouttes d'ylang-ylang, 3 gouttes de citron, 4 gouttes de géranium.

PLU 505222 HE IMMORTELLE 10 ml 31,25 €

Provenance: France, Italie. Obtenue par distillation à la vapeur des fleurs.

Odeur: âpre, lourde, marquée.

Avantages: C'est l'anti bobos (bleus) par excellence, elle les fait disparaître comme par magie ! Elle n'a pas d'action fluidifiante sur le sang, elle n'est donc pas contre-indiquée si vous prenez un traitement anticoagulant.



Propriétés:

- antibleus (petits hématomes),
- aide la circulation sanguine,
- cicatrisante et raffermissante pour la peau.

Indications:

- coups, bleus, bosses,
- hématomes causés par la chirurgie esthétique, un sport 'violent' (boxe),
- couperose, crevasses,
- hémorroïdes,
- troubles de la circulation: phlébite, varice, syndrome de Raynaud...

Utilisations:

- bleus: appliquez rapidement 2 ou 3 gouttes pures sur la peau choquée. Renouvelez tous les 1/4 d'heure afin d'éviter l'apparition du bleu. S'il est déjà là, appliquez 3 gouttes 4x/jour, toujours en massage doux,
- autres troubles cutanés: appliquez 2 ou 3 gouttes sur la peau agressée ou infectée, pures si l'irritation est de petite taille, 2 ou 3 diluée à 10 % dans 20 à 30 gouttes d'huile végétale (Tournesol ou amande douce) si l'irritation est de grande taille.
- Circulation, cellulite: Mélangez 2 gouttes d'immortelle dans 20 gouttes d'huile végétale et massez les zones concernées (varices, phlébite, hémorroïdes...).



Conseils:

L'huile essentielle d'immortelle est interdite pendant toute la durée de la grossesse. Il ne faut pas non plus l'utiliser durant l'allaitement. Ce n'est pas une huile à respirer avec un diffuseur de parfum. Elle peut-être avalée (2 ou 3 gouttes) mais son action est principalement transcutanée.

Daniel

La peur...

La peur est une émotion ressentie généralement en présence d'un danger ou d'une menace. En d'autres termes, la peur est une conséquence de l'analyse du danger qui permet au sujet de le fuir ou le combattre. D'un point de vue neurologique, la peur est essentiellement une activation imminente d'un ensemble de noyaux au niveau des lobes temporaux du cerveau (l'amygdale). Elle peut entraîner une diminution de la pensée et prépare l'individu à fuir ou à se défendre.



Selon certains psychologues tels que John B. Watson et Paul Ekman, la peur est créée par un flux d'émotions, dont la joie, la tristesse et la colère. La peur devrait être distinguée de l'anxiété. Par ailleurs, la peur est générée par les comportements spécifiques de l'évitement et de la fuite, alors que l'anxiété est le résultat de menaces perçues comme étant incontrôlables ou inévitables.

PHYSIOLOGIE

Chez l'homme, la peur peut se manifester par des tremblements, une hausse de la fréquence cardiaque, un écarquillement des yeux et une augmentation du rythme respiratoire. Ces différents symptômes sont essentiellement dus à la sécrétion d'adrénaline. Dans certains cas, une peur soudaine peut provoquer le besoin de pousser un cri. La peur entraîne souvent une perte des cheveux pigmentés ne laissant apparaître que les cheveux blancs, un palissement de la peau, ce qui explique probablement l'expression (être blanc de peur). On dit aussi que la peur provoque la



chair de poule. Dans certains cas, la peur peut aussi relâcher les muscles du bassin provoquant ainsi la perte d'urine, et parfois même de selles. Enfin, elle déclenche chez l'homme comme pour la plupart des mammifères, une puissante activité hormonale malodorante et une hyperactivité de la transpiration (les sueurs froides).

NEUROBIOLOGIE

L'amygdale est une structure clé du cerveau dans la neurobiologie de la peur. Elle inclut le processus des émotions négatives (telles que la peur ou la colère). Des chercheurs ont observé une hyperactivité de l'amygdale chez les patients qui ont montré un visage menaçant ou qui sont confrontés à des situations effrayantes. Les patients ayant une phobie sociale plus sévère ont montré qu'ils réagissent moins vite à la peur. Des études ont également détaillé que les sujets exposés à des images de visage exprimant la peur atténuait l'activité de l'amygdale et la rendait incapable de discerner d'autres émotions.

VARIANTES

1. La peur externe est une peur où l'individu fait tout pour l'éviter.
2. La peur interne est connectée à une émotion souvent négative (ex: sous-estimation de soi). Elle peut être décrite selon les émotions ressenties par un individu. Ces émotions varient entre la prudence jusqu'à une extrême phobie et paranoïa. Elle est connectée par un nombre d'états émotionnels incluant l'inquiétude, l'anxiété, la terreur, l'horreur, la panique et la crainte.

Les expériences de la peur peuvent se manifester longtemps après avoir été vécues, c'est-à-dire que l'individu peut revivre ses peurs durant des cauchemars, ou durant des nuits de terreur.

L'expérience de la méfiance peut être expliquée en tant que sentiment de peur ou de prudence, habituellement en réponse à une personne dangereuse ou peu familière. La méfiance peut survenir lorsque quelque chose ou quelqu'un est remis en question. (Ex: un individu peut se méfier d'un autre lorsque celui-ci agit d'une manière peu commune.)

Nacir

Information Détenus Contact Santé

NOUS, "LES DÉTENUS CONTACT SANTÉ" (DCS),
RÉPONDONS À VOS QUESTIONS

NOTRE MISSION : vous **informer** ou vous **aider** si vous avez des questions sur la santé en prison (l'hygiène, l'alimentation, les drogues, la tuberculose, la gale, le sida, les hépatites...).



LES DÉTENUS CONTACT SANTÉ (DCS):

- **Sections Hommes :**
 - Yannick NIELS
 - Kemal KESKIN
 - Hakan KILIC
 - Jonathan THOMAS

**N'hésitez pas à demander un rendez-vous
avec le DCS de votre choix via la
bibliothèque.**

Les rendez-vous et le contenu de nos discussions sont confidentiels





Souvenez-vous ... d'un lecteur

En décembre 2018, j'écrivais un article intitulé "Enigme et mystère à la prison de Marche".

Après une longue et minutieuse enquête, j'en suis arrivé à la conclusion qu'il y a des tas de fantômes dans notre prison. Une longue et pénible filature des chariots de nourriture m'a amené tout droit à une discrète petite cuisine occupée occasionnellement.



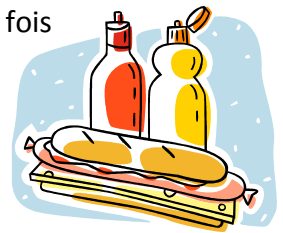
Par qui? Me demandez-vous!!!



Je l'ignore car ces occupants se font très discrets et il n'est pas facile de les surprendre (MDR).

Mais, sachez que les plateaux restant le midi ou les repas du soir ne sont pas jetés à la poubelle; ce qui est un bon point. Mais savoureusement consommés par certains de nos petits "anges gardiens"...

Je dois vous avouer qu'après mon premier article j'ai pu bénéficier quelques fois d'un deuxième plateau le midi. Aurais-je été démasqué? Je l'ignore. Voudrait-on me faire taire en me soudoyant (LOL)? Je ne le crois pas.



Pour terminer cette note, je tiens à remercier plusieurs membres du personnel qui prennent le temps de repasser dans les cellules lorsqu'il reste de la nourriture. Ils se reconnaîtront.

Et voilà, mon enquête menée à bien avec la collaboration d'autres pensionnaires se termine ici.

Le détenu observateur.

Cloé au quartier des femmes (QF)

Je m'appelle Cloé (nom d'emprunt) et je suis à Marche depuis plus d'un an et demi. Je suis détenue au quartier des femmes (QF) que je vous propose de visiter. Entre mes activités, mes obligations, mes moments de détente et de tristesse je tiens à vous faire comprendre ce qu'est la vie au QF.

Cette section est différente des sections pour les mecs. En effet, nos cellules sont prévues pour des solos. Sauf que presque toutes les cellules sont occupées par deux femmes. Ce n'est pas comme les duos pour les hommes qui sont adaptés pour être à deux. Au QF il n'y a aucun meuble qui ferme à clé (pas de cadenas). Il n'y a qu'une seule TV car il n'y a aussi qu'un seul modem, on doit donc s'arranger...

Il y a un lit, et en dessous un lit tiroir. Lorsque le lit tiroir est retiré pour dormir, il est impossible d'accéder au frigo, ou de marcher en cellule comme de s'asseoir devant le bureau. C'est une vraie galère avant même d'avoir fait sa toilette du matin.

La douche, parlons-en. Si votre codétenue ne vous laisse pas "tranquille", votre moment intime peut devenir un calvaire vraiment très très gênant. Et moi, je suis très pudique! Lorsque l'agent passe faire son appel au guichet, je dois obligatoirement me montrer et cela même si je suis à la douche comme à la toilette. C'est très désagréable, forcément humiliant.

Comme je l'ai expliqué, avec un seul modem, et chacun sa clé USB, il n'y a aussi qu'un seul clavier pour faire sa cantine, pour téléphoner, pour envoyer ses mails, c'est très contraignant et manque totalement de discrétion...

Voici que la porte s'ouvre, c'est le moment des activités. J'ai donc un peu plus de liberté, mais je me sens toujours observée, surveillée. Il y a une cuisine à notre disposition, un lavoir, et même quelques magazines... C'est à ce moment qu'on profite pour nettoyer sa cellule, un peu d'air frais rentre ce qui est un luxe. Le partage des tâches ménagères peut parfois être difficile ou des fois être un jeu d'enfant; c'est en fonction de "avec qui vous vivez". Moi je lave la cellule, mon duo fait la vaisselle. Une fois les tâches établies, chacune fait de son mieux pour maintenir le meilleur confort mutuel et la meilleure cohabitation possible.



Voilà que je pars au préau avec mon duo. Il fonctionne par tranche de 30 minutes. Il vaut mieux ne pas rater le coche sinon tu as 30 minutes de plus à attendre.

La vie communautaire entre filles est compliquée. Chacune a ses habitudes comme une bonne tenancière de son foyer. Ici tout est remis en cause. De plus des groupes de femmes se forment ou se défont aussi vite, ce qui peut mettre une sale ambiance dans la section. Avec les mouvements des nouvelles, des libérées tout est bousculé, de même que l'ordre établi.

Le week-end, les filles qui travaillent sont prioritaires pour laver leur linge au lavoir. On doit respecter l'espace de chacune réservé dans l'étagère, le frigo, le lavabo...

Il est essentiel de s'occuper, on emprunte des jeux à la bibliothèque, on joue au ping-pong, au badminton. Les autres activités sont un bon moyen de couper l'ennui, comme de briser la monotonie de la routine. Et cela te permet de te changer les idées et de voir de nouvelles têtes, ce qui remonte le moral. Mais les obligations (lecture de dossier, extraction, rendez-vous chez le toubib, au SAD, au SPS rendent aussi nos activités incertaines, parfois on doit y renoncer.

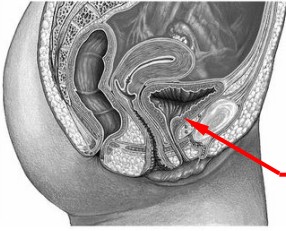
Le chef des AP passe nous voir au QF tous les week-ends, le CQ est également disponible en cas de soucis. La direction peut-être contactée par mail via "Prison Cloud", mais les mails tardent parfois de nombreux jours avant de recevoir une réponse ou pas du tout.

Enfin, en cas de sanction IES (isolement dans l'espace de séjour) le docteur peut venir vous voir en cellule le matin sur votre demande ou de celle de l'agent.

Voilà, et bienvenue à toutes (et à tous) malgré tout.

Meryem

Pause Santé - La Cystite



Besoin fréquent d'uriner, sensations de brûlures qui irradient le ventre... Avec ces chaleurs, les infections urinaires se multiplient, surtout quand on sait qu'une femme sur 2 est concernée et qu'une sur dix aura une infection de la **vessie** (=cystite) dans l'année (Association belge d'urologie). Pour éviter ces désagréments des solutions existent.

La prévention par des gestes simples:

Au printemps et en été, beaucoup de cystites sont dues à un manque d'hydratation. Lorsqu'on ne boit pas assez (moins de 1,5L/j). Les urines se concentrent et les germes, le plus souvent des bacilles, se multiplient. La plupart proviennent de la vulve ou de l'anus. Ils s'introduisent dans l'urètre puis remontent jusqu'à la vessie.

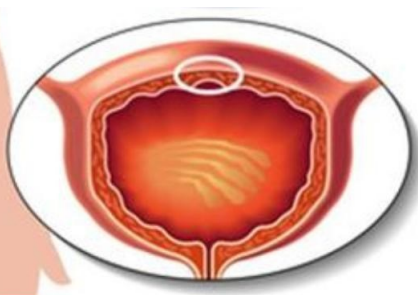
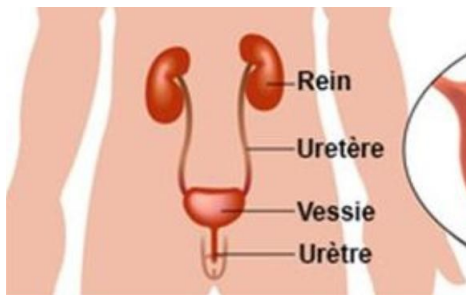
Pour l'éviter, des mesures d'hygiène de base doivent être respectées. Il faut aller faire pipi toutes les trois heures afin d'évacuer le plus de bactéries possible. Après chaque selles, essuyez-vous d'avant vers l'arrière et non l'inverse vous éviterez ainsi d'amener vers votre vulve des bactéries intestinales (E. Coli). Après un rapport, sexuel il faut aller uriner. Il faut aussi s'asseoir correctement sur la toilette. Interdisez-vous aussi les slips synthétiques qui favorisent le développement de microbes ! Choisissez des slips en coton dans lesquels la macération est moindre.

Comment combattre la cystite (méthode naturelle) ?

Les vertus anti-infectieuses de la cranberry ont été longtemps vantées pour prévenir et déloger les cystites débutantes. Mais une étude américaine de l'université de Yale a remis en cause son efficacité fin 2016.

En période aiguë, optez pour la busser une plante médicinale très antiseptique. Prise sous la forme de gélules (Elusane Busserole en vente en pharmacie) deux gélules 3x/j. Elles viennent à bout des infections urinaires en huit à dix jours.

Les antibiotiques que l'on prend à la moindre infection sont déconseillés car cela favorise le développement de bactéries multi-résistantes qui deviennent de plus en plus difficiles à éliminer. En outre, ils augmentent le risque de mycose vaginale et perturbent le transit intestinal (diarrhée).



Quand s'inquiéter ?

Consulter le médecin (mail au docteur) si la cystite s'accompagne d'une fièvre (supérieure à 38°C) avec des frissons ou si la douleur se déplace vers le côté ou le bas du dos. Ne laisser pas traîner.

Les tests...

Si vous faites des cystites à répétition, il existe un test urinaire (ECBU). Le médecin peut aussi vous demander un prélèvement d'urine qui sera envoyé au laboratoire. Dans les 2 cas, si l'un ou l'autre test sont positifs le docteur prescrira des antibiotiques.

Qu'est ce qui peut également favoriser la cystite ?

Les rapports sexuels, l'utilisation des spermicides.

Les douches vaginales à cause des savons utilisés.

Les modifications hormonales, durant la grossesse et la ménopause.

Certaines femmes ont un urètre court (2 à 3 cm) ce qui les prédispose aux cystites.

(Remerciements au Dr Coppe)

Daniel

Les effets du cannabis sur la santé



Le cannabis joue un rôle très important dans les maladies du cœur et des poumons. De plus, il agit également sur le système nerveux en accélérant le rythme cardiaque jusqu'à provoquer des palpitations. Autres effets, il accroît l'hypertension et peut-être le déclencheur (rare) d'un infarctus du myocarde.



SANTÉ MENTALE

➤ Effets positifs

Dans notre cerveau, les récepteurs les plus nombreux sont ceux du cannabis. Actuellement, nous n'expliquons pas encore pourquoi ces récepteurs se trouvent en si grand nombre dans notre corps. Le dérèglement de ceux-ci entraîne de nombreux troubles comme la schizophrénie, le syndrome de la Tourette, le TDAH (Trouble Déficitaire de l'Attention Hyperactive).

De plus en plus de chercheurs croient dans le potentiel réel de ces nouvelles molécules appelées les cannabinoïdes.

Aujourd'hui, elles peuvent soigner et traiter des maladies que l'on traitait autrefois avec des médicaments agissant sur le système nerveux central avec des effets secondaires indésirables. L'amélioration du comportement des patients a été constatée par de nombreux médecins concernant les troubles de la concentration avec ou sans TDAH. Cette pathologie est inscrite dans les affections traitables par le cannabis.

➤ Effets négatifs

La consommation de cannabis peut entraîner un manque de motivation au travail ou une incapacité à faire la moindre chose demandant un effort (cela dépend énormément de la personnalité, de l'humeur, de l'état de fatigue et de stress de la personne).

La concentration est moins performante dans la durée. Une étude publiée dans la revue médicale de Neurologie apporte des données fiables concernant les effets de la consommation du cannabis sur l'intelligence. En effet, les chercheurs ont mesuré l'impact d'une forte consommation sur le quotient intellectuel (QI) à l'âge de 38 ans. Ils ont noté une baisse de leur performance à un test de {QI}, proportionnelle à l'intensité de leur consommation.

Un effet perturbateur des composants du cannabis sur les neurones a été observé chez les jeunes gens. Ainsi, dès l'adolescence, il a été mis en évidence un rôle majeur qui affecte le développement du cerveau. Les cannabinoïdes provenant du cannabis provoquent une contractibilité des neurones (cellules nerveuses). Cela perturbe l'aspect et la croissance de ces cellules avec le risque d'un remodelage morphologique des neurones et des modifications permanentes de leur schéma de croissance. Ce qui va causer des altérations dans le développement et l'interconnexion de toutes ces cellules.



Ces modifications pourraient aussi être impliquées dans l'activité fonctionnelle du consommateur. Chez les moins de 30 ans (prédisposés) qui fument souvent, des pathologies peuvent apparaître comme des troubles psychotiques... Vous voilà averti !

Sources: Wikipédia

Nacir

Libre d'apprendre – L'imparfait



L'imparfait est un temps qui permet d'indiquer une action dans le passé. C'est le temps idéal pour décrire des paysages ou exprimer des habitudes dans le passé.

Exemple: Le dimanche, nous mangions chez mes parents. Avant de venir au TAP, je n'imaginai pas cette réunion aussi importante.

Tous les verbes ont la même terminaison à l'imparfait sans exception: -ais, -ais, -ait, -ions, -iez, -aient.

1er groupe (er)	2è groupe (ir)	3è groupe (ir/oir/re)
j'aimais	je finissais	je venais
tu aimais	tu finissais	tu venais
il aimait	il finissait	il venait
nous aimions	nous finissions	nous venions
vous aimiez	vous finissiez	vous veniez
ils aimaient	ils finissaient	ils venaient

Certains verbes ont une modification dans le radical au moment de la conjugaison à l'imparfait.

Astuce: à partir du présent de l'indicatif de la 1ère personne du pluriel, retirez la terminaison **-ons**. Une seule exception: le verbe être (j'étais, tu étais...).

(verbe)	présent	imparfait
dire	nous disons	je disais
boire	nous buvons	je buvais
écrire	nous écrivons	j'écrivais
fuir	nous fuyons	je fuyais
voir	nous voyons	je voyais

(verbe)	présent	imparfait
paraître	nous paraissions	je paraissais
coudre	nous cousons	je cousais
faire	nous faisons	je faisais
comprendre	nous comprenons	je comprenais
éteindre	nous éteignons	j'éteignais

Attention: Il ne faut pas confondre présent et imparfait pour les verbes en -ier, -yer, -gner, -illier. La confusion peut rapidement venir car la prononciation est la même. Mais ce serait vite oublier qu'il n'y a pas d'exception dans les terminaisons. On a donc deux "i" qui sont l'un à côté de l'autre à l'imparfait.

(verbe)	Présent	Imparfait
crier	Nous crions	nous criions
apprécier	Nous apprécions	nous apprécions
rire	Nous rions	nous riions
balayer	Nous balayons	nous balayions

(verbe 2è groupe ir)=> on ajout "ss" entre le radical et la terminaison

(verbe)	Présent	Imparfait
finir	je fini	je finissais
punir	tu punis	tu punissais

Exercice pratique:

1. Complète le tableau

(verbe)	Imparfait
Acheter	j'
	ils pleuraient
Etre	nous
	vous aviez
Attendre	elle
Plier	vous
Faire	tu

(verbe)	Imparfait
	je disais
avoir	on
venir	vous
	tu choisissais
prendre	elles
jouer	nous
choisir	tu

2. Entoure les formes conjuguées à l'imparfait.

il nageait - ils ont plongé - nous sortions - vous avez vu - je me promenais - vous travaillez - tu écris - je jouais - elle avouera - nous commençons - ils avançaient - tu plaçais - elles rendent - vous prenez - nous priions - ils commencent - je mangeais - on disait - j'ai parlé - tu reviendras

3. Conjugue les verbes à l'imparfait, aux personnes indiquées.

(verbe)	2è pers. singulier	2è pers. pluriel	3è pers. pluriel
Trier			
Frémir			
Etre			
Avoir			

(verbe)	1è pers. singulier	1è pers. pluriel	3è pers. singulier
Aller			
Faire			
Pouvoir			
Venir			

(Correction en page 23)

Réalisé en collaboration avec



Daniel

C'est pour rire !



- Quelle est la différence entre une femme et un Lego?
- Si tu ne sais pas va jouer au Lego...
- Quelle est la différence entre une femme et un homme?
- La différence (r)entre...
- Un belge, un français, et un luxembourgeois sont dans un véhicule. Qui conduit?
- La police.



- Un homme avec un bras en moins, c'est quoi?
- Un manchot.
- Et sans les 2 bras?
- Un antivol.
- Comment on appelle un ascenseur en Chine?
- On appuie sur le bouton.
- C'est quoi une bêtise?
- C'est la retirer quand elle est bien mise.

- La boxe est un sport fruitier, pourquoi?
- Car tu prends une pêche en pleine poire et tu tombes dans les pommes...
- Quelle est la différence entre toi et un sapin?
- Le sapin est un conifère.
Et toi, un con qu'on ne sait rien y faire.
- Quelle est la différence entre toi et un curé?
- Le curé est consacré. Et toi, un sacré con.
- Un nain avec un pain sous le bras, c'est quoi?
- Un petit calepin (cale pain).
- Un nain avec des écouteurs, c'est quoi?
- Un petit caleçon (cale son).



Devinette pour les menuisiers.

Combien d'arbres se trouvent dans le pantalon d'un homme?

Un petit hêtre...

Qui devient vite un gros chêne...

Quand il fait son bouillotte...

Il est un peuplier...

Moralité, sapin...

L'instant Zik – Le monde est stone

[Refrain] Stone, le monde est stone
Ils veulent nous anesthésier l'esprit
Nous disent que le paradis est ici, bombes et missiles,
stop
Le monde est stone
Une avancée technologique au lieu de soigner nos
hémorragies...



C'est l'ironie du sort
J'fini sur le sol du coq
Économiquement pauvre
La mafia mondiale m'escroque
Y'a plus l'harmonie dans ma famille
Trop de pubs de cul traumatise les gamines
Que dieu nous sauve

Homme du monde
Y'a pas de gangs sans armes, ni de corps sans âme,
peu de mères sans larmes
Y'a presque plus d'air
Le temps moderne est lourd
On se déshydrate à l'eau de feu dans le gouffre
On meurt un peu chaque jour
Charles la misère n'est pas moins pénible au soleil
Aux Comores combien rêvent de Marseille à - 5 l'hiver
Alors qui savent qu'ici on est ado masochiste
Qu'on se perce et qu'on se dessine sur le corps
Qu'on combat le fasciste
Et que le fric c'est le frère d' l'égoïsme
Les côtoyer c'est perdre des proportions irréalistes
Combien de gens sont incompris donc se désiste

Cette phobie existe
C'est triste
Ce qui arrive aux mômes papin Victimes d'être voyant
Contaminé avant de lire la consomme la voyelle
Les années passent comme les mois,
Les mois comme les semaines passent comme les
jours Parce qu'on échoue
L'Afrique saigne
Qui tient les reines?

[Refrain]

(Soprano):
J'suis né à cette époque
Où la dalle devrait être un crime contre l'humanité
Les mentalités sont en manque de fertilité
Où la paix est avortée depuis que la colombe crame sur la
flamme de la statue de la liberté
Où la jeunesse est un drame qui s'instruit d'une politique
ridé
Émission TV en pleine puberté
Là où mes larmes trempent ces lettres venues du bled car
on préfère aller sur Mars pour mettre de l'eau et de
l'électricité
Là ou pour du shit tu vas au trou
Pendant qu'au jardin d'enfants des flèches de cupidon
sont tirées par Dutroux
Là où des bâtards confondent berceau et tombe

Là où le sang du sol est beaucoup plus cher que celui d'un
même
Là où on t'enferme pour tes idées
Où les vieux tiennent plus l'été
Où des mères ne connaissent toujours pas le bonheur
d'allaiter
Il y a tellement de gens qui souffrent
Que te lever le bandeau que t'as sous les yeux mais faut
aussi que tu les ouvres
Que t'es mal
Comme j'ai mal
Voir ces filles de 12 ans qu'on retrouve dans les bois
Moi j'ai mal
Pour tout ces orphelins de guerre qui nous envient nos
fêtes des mères
Moi j'ai mal
Pour toutes ces victimes d'épidémies de séisme et
d'attentats
Moi j'ai mal
Car nos enfants grandissent dans ce monde stone...

[refrain]

Vincenzo
Ok, arrêtons le massacre
Sachez que la bombe humaine
A été inventée seulement pour se défendre
Donc j'emmerde ceux qui l'exploitent
A défaut de nuire, de suivre, de subir

Le mal des enfants
Qui ont les membres oblats
Le monde se dilate
Et l'oxygène nous dévore
Mais on reste diplomate
Face a ce monde stone qui nous dévore
Trop d'effort voyez
Pour peu de réussite

Psy4 De La Rim

Libre d'apprendre - correction

Voici l'exercice corrigé :

1. Complète le tableau

(verbe)	Imparfait
acheter	j'achetais
pleurer	ils pleuraient
être	nous serions
avoir	vous aviez
attendre	elle attendait
plier	vous pliez
faire	tu faisais

(verbe)	Imparfait
dire	je disais
avoir	on avait
venir	vous veniez
choisir	tu choisissais
prendre	elles prenaient
jouer	nous jouions
choisir	tu choisissais

2. Entoure les formes conjuguées à l'imparfait.

Il nageait - ils ont plongé - nous sortions - vous avez vu - je me promenais - vous travaillez - tu écris - je jouais - elle avouera - nous commençons - ils avançaient - tu plaçais - elles rendent - vous prenez - nous priions - ils commencent - je mangeais - on disait - j'ai parlé - tu reviendras

3. Conjugue les verbes à l'imparfait, aux personnes indiquées.

(verbe)	2è pers. singulier	2è pers. pluriel	3è pers. pluriel
trier	tu triais	vous triiez	ils triaient
frémir	tu frémissais	vous frémissiez	ils frémissaient
être	tu étais	vous étiez	ils étaient
avoir	tu avais	vous aviez	ils avaient

(verbe)	1è pers. singulier	1è pers. pluriel	3è pers. singulier
aller	j'allais	nous allions	il allait
faire	je faisais	nous faisions	il faisait
pouvoir	je pouvais	nous pouvions	il pouvait
venir	je venais	nous venions	il venait

Lancer son entreprise en 10 étapes.

1^{ère} étape - PREPARER VOTRE LANCEMENT

1) Concrétisez votre idée:

a. Décrivez votre activité en détail :

➤ Comment votre entreprise va-t-elle gagner de l'argent ?

➤ Qu'allez-vous vendre auprès de quel client dans quel but, de quelle manière et pour obtenir quels bénéfices?



b. Ceci n'est pas un exercice théorique ! Il vous permet de déterminer:

- Les compétences dont vous avez besoin.
- Les besoins matériels, humains et financiers.
- Le périmètre de votre étude de marché.
- La stratégie commerciale.
- L'organisation de la production, de la logistique, de la gestion.

2) Donnez un nom à votre entreprise:

Peut-être avez-vous déjà réfléchi au nom de votre future entreprise ?

- Veillez à choisir une 'dénomination commerciale originale' qui soit impossible de confondre avec d'autres noms d'entreprises.
- Vérifiez également s'il existe une entreprise qui porte déjà le nom que vous souhaitez utiliser, en faisant une recherche sur le site de la BCE (banque-carrefour des entreprises). Sa base de données reprend toutes les sociétés commerciales en Belgique.
- Vérifiez également dès le début si l'adresse internet correspondante est toujours disponible. Consultez à cet effet le site web de la DNS Belgium. Cet organisme enregistre le nom de tous les domaines.

3) Organisez le financement de votre entreprise:

a. Plan financier:

Pour les conseils à propos des aspects financiers et comptables de votre future entreprise, nous vous conseillons de vous adresser à un comptable ou éventuellement à un expert comptable. Vous serez ainsi entouré d'une équipe de professionnels qui pourront répondre à vos questions. Ils veilleront à ce que vous respectiez toutes vos obligations comptables sur le plan fiscal et de la déclaration d'impôts.

Ils pourront également vous conseiller sur vos investissements.



b. Le financement:

Pour financer la création de votre entreprise, plusieurs solutions sont à envisager selon le type d'activité ou la taille de l'entreprise:

- Utiliser un rapport personnel en mobilisant votre épargne.
- Faire appel au financement participatif.
- Obtenir une subvention.
- Ouvrir votre capital à des investisseurs.
- Solliciter un financement extra bancaire.

4) Ouvrir un compte bancaire distinct:

L'ouverture d'un compte bancaire auprès d'une banque est obligatoire pour le commerçant et pour l'artisan.

Le numéro de compte doit obligatoirement figurer sur toutes les factures et tous les documents exigeant un paiement.

DJ Waly

i 2^{ème} étape: Constituer son entreprise (à lire dans le prochain numéro)

Découverte – Ernest Solvay

Ernest Solvay n'a pas pu poursuivre ses études car il a été cloué au lit par une maladie pulmonaire (pleurésie). Il était donc totalement autodidacte et passionné de chimie.

À 21 ans, un de ses oncles lui propose de travailler dans son usine de gaz comme employé de laboratoire. Il fut chargé de traiter les eaux ammoniacales et put se consacrer à sa passion et démontrer ses talents de chimiste. Il a découvert un procédé révolutionnaire pour fabriquer du **carbonate de sodium**. Son travail consistait à récupérer l'ammoniaque contenue dans les eaux de lavage du gaz. Il eu l'idée d'utilisée de l'eau salée. Ce mélange laisse dans la cuve un dépôt blanc: le bicarbonate de soude.



En 1863, il dépose un brevet pour le révolutionnaire **Procédé Solvay** qui permet de produire industriellement la soude. Ce produit deviendra indispensable à l'industrie pour la purification chimique, la fabrication du verre, du détergent ou encore de certaines applications en métallurgie.

Il se lança alors dans la quête de potentiels clients. En 1865, avec son frère Alfred, il crée sa première soudière à Couillet, un site qui présente de nombreux avantages: la Sambre est juste à côté tout comme le chemin de fer et les mines de charbon.

Les débuts de Solvay & Cie restent difficiles car le sel était cher à importer. Il changera alors de site pour s'implanter à Dombasle-sur-Meurthe en Lorraine où les gisements étaient de très bonne qualité.

De 200 kilos en 1865, la production journalière passa à 3.000 kilos en 1867!



Premier *Congrès Solvay*, en 1911, où l'on reconnaît notamment Albert Einstein et Marie Curie assise à côté d'Henri Poincaré

Au début des années 1870, son ambition se réalisa et par l'exploitation de son procédé en Europe et aux États-Unis, le groupe Solvay acquit une renommée internationale. Des usines sont construites un peu partout.

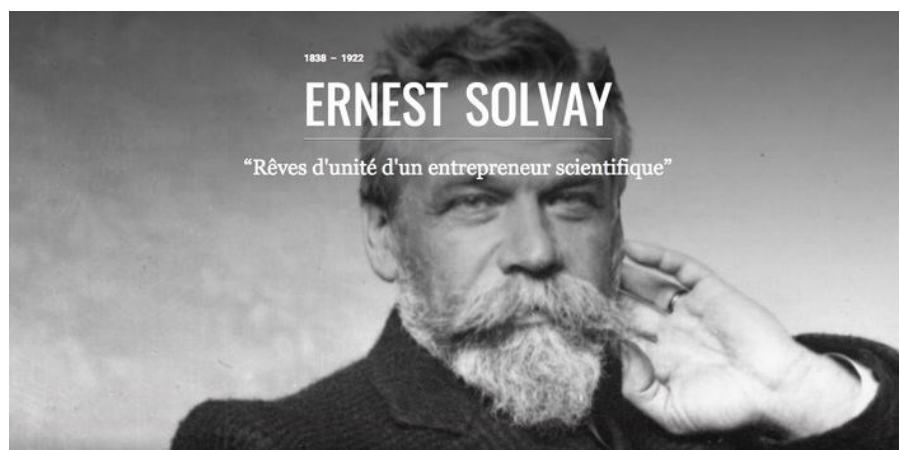
À la fin du 19e siècle, l'entreprise devient une référence internationale de l'industrie chimique. En 1900, 95 % de la production mondiale de soude provient du procédé Solvay.

Aujourd'hui encore, le groupe Solvay occupe près de (30.000 personnes) et compte plus de 400 usines dans 50 pays.

En un siècle, et jusqu'en 2009, Solvay est devenu l'un des grands acteurs industriels du monde, actif dans des activités chimiques, plastiques et investit dans la chimie verte. C'est l'une des entreprises les plus admirées dans le monde.

Sources: Wikipédia

Bruno



Numéros de téléphone utiles



FOREM (pour 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

La Ligue des Droits de l'Homme

Rue du Boulet, 22

1000 Bruxelles

02/209.62.80

FIDH

(Fédération Internationale des Droits de l'Homme)

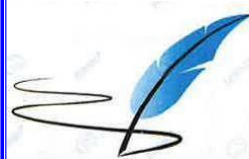
0033/1.43.55.25.18

Cour Européenne des Droits de l'Homme

Allée des Droits de l'Homme

FR - 67000 Strasbourg

FRANCE



**Association de
correspondance avec des
détenus.**

▪ **Fraternité du bon Larron**

Rue Pont des Murgiers,4 – FR - 78610 Auffargis

FRANCE

▪ **Le courrier de Bovet**

BP70039 – FR - 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

IBAN : BE66 6792 0041 6043

BIC : PCHQBEBB

📞 En communication : Nom et prénom
+ Date de naissance du détenu.e.

La Commission de surveillance est présente le vendredi de 10 H 30 à 12 H 00.

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 :

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

Horaire des visites:

Mardi, jeudi, samedi et dimanche 8 H 30 à 11 H 30 et 14 H 30 à 19 H 30 Mercredi et vendredi 14H30 à 19 H 30.

Les 1^{er} et 3^e mercredis du mois, la salle de visite est réservée à relais parents-enfants de 14 H 30 à 16 H 00.

Ces jours-là, les visites commencent à 16 H 30.

ATTENTION, il n'y a pas de visite le lundi !



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

Ce formulaire est également nécessaire si on n'a pas de visites mais que l'on souhaite faire entrer des affaires expédiées par la poste.

Jeux – Mots Mêlés

AFFUBLE	CAVERNE	EXPERTE	MATINER	RIDE	VASE
AJOURNER	COTOYER	FABRIQUE	MENEUSE	RUADE	VERDICT
AMINCIR	CRAMPON	FINI	MIGNONNE	SAFRAN	
ARMOIRE	DECRIER	FLOTTER	MUTINEE	SOCIABLE	
ASSIEGE	ENCRIER	HUPPE	NATIVITE	SUIF	
AUTOMNAL	EPLOREE	INDOLORE	PEDIGREE	SURGELE	
AVAL	EQUARRIR	JUIN	PENOMBRE	TARI	
BLESSEE	ESSORAGE	MAIGRIR	REBIQUE	TRESSEE	

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

Elle permet la mobilité des os au niveau du coude ou du genou : L' _ _ _ _ _ .

ACCOTOIR	DECOCHE	GARS	PASSAGE	SECOUSSE	VISIERE
AMIDONNE	DEGAGER	IMPURETE	PEELING	SEXE	VIVOTER
ARRIMEE	ECHUE	INEGALE	POSTICHE	SONGEANT	
ASTI	EPOUMONE	IVOIRE	PRATIQUE	SORCIER	
BOUEUSE	ERRONEE	LOGICIEL	RATAFIA	SOUS	
CAMBRURE	EVAPORE	LUTHIER	RUSH	STETSON	
CHALOUPE	EXPIREE	METHANE	SCANDER	TIPI	
COURTINE	GAIN	OBLIQUE	SCRUTER	VIRULENT	

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

C'est le déplacement d'un troupeau dans les montagnes : La _ _ _ _ _ .

Jeu - Sudoku

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

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

Correction SUDOKU LM n°24

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

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

Correction du concours LM n°24

Réponse 1 = 58

Réponse 2 = Vrai

Réponse 3 = Principia Mathematica

Réponse 4 = Ce sont les **avant-dernières** épreuves (règle 5b) qui sont nécessaires pour faire d'elle une boxeuse **joyeuse** (règle 1). Alors ses fans seront **gais** (règle 3) de son succès. Elle pourra être **heureuse** (règle 3) et monter sur le premier podium avec son maillot et sa veste **verts** et **jaunes** (règle 4). Son coach et sa mère semblaient **contents** (règle 4) qu'elle a réussi ce challenge!

Jeu – Anagrammes alphabétiques

Chaque définition est constituée des lettres du mot à trouver classées par ordre alphabétique. Les mots de deux lettres sont indiqués par le signe **.

		S		AACS		EET		FIIN		EFNRS
				ALNSTU				AINO-TTU		
	I					AIN				
						AEINPT				
EEEIN- NNSUV	V									
**										
D	E	ACLN				IRT				
		AACEIRS				**				
ELST	L				AIM				ABCEEE- LOSSU	
ABC					AALPP					
	A			AAE- PPST						
				CET						
AEGNRT	G					**				AELNS
ABET						CDEE				
	E			CEELPU						
				BIIS						
AIV		ACIS				AELT				
		AEII- LMPR				AEIP				
				BDEL				**		
				AMNTU				IORT		
IIMM						ENOPT				
**						ALLOT				
O		AISU						RSU		
		AANNT						MOOPR		
AET				AIPST						AERT
ACFNOR				CEEP						
						AORS				
						BLO				
EILLNOT								**		
ANP								**		
				BEL- MOPR						
AELM						BEIOS				

Concours

Le journal "Libre Marche" en version papier est également disponible sur demande par mail à la bibliothèque.

Question concours:

- 1/ Quand eu lieu l'atterrissage sur Mars de la sonde InSight? (le 26 novembre 2019)
- 2/ Fumer du cannabis entraîne une baisse de performance au test de QI, proportionnelle à l'intensité de la consommation. Vrai ou Faux? (vrai)
- 3/ L'huile essentielle Immortelle fluidifie le sang. Vrai ou Faux? (faux)
- 4/ Ecris ce texte à l'imparfait: Chez les Gaulois, les gens du peuple **sont** les plus nombreux. Ils **ont** très peu de liberté. Les guerriers et les druides **contrôlent** l'économie et **prennent** toutes les décisions. Chaque tribu **a** un chef. Les druides **sont** les hommes les plus puissants. Ils **jouissent** de deux privilèges: ils ne **payent** pas d'impôt et ils ne **font** pas la guerre.

1^{er} prix = 19 Euro TV - 2^e prix = 20 crédits ☎ tél. - 3^e prix = 10 crédits ☎ tél. - 4^e & 5^e prix = kit courrier



Répondez via «Prison Cloud» par mail à la bibliothèque

AVANT FIN SEPTEMBRE 2019. Bonne chance !

Félicitations aux gagnants du concours du Libre Marche n°24:

1^{er} prix **MAHIN Nicolas** (3116) qui gagne 1 mois de TV gratuite.

ONT PARTICIPÉ À CE NUMÉRO LIBRE MARCHÉ N° 25:

CHRISTOPHER, DANIEL, LE PENSIONNAIRE, NACIR, GEOFFREY, WALY DJ, MICHEL, MARCEL et BRUNO



Solution : Mots mêlés = L'articulation / La transhumance

Anagramme Solution n°24

```

R P V O B
SAFARI SPOT
PARESSERAS
PLI GUERI A
AMENER VER
OP CELIBATS
LEUR NASA
CAR AVEZ UV
RF REAC R
APAI SA RAMA
ESSUIE TOC
UN SE PEAU
SOURCIL DR
MITRAILLERA
FEES AERES
    
```

Vos délégués OCD

- F1:** Fachery (1123)
- F2:** Casier (2015)
Tombeur (2015)
Wilberts (2116)
Alleyn (2118)
Hechtermans (2212)
Laurent (2215)
- F3:** Sana (3103)
Miler (3206)
Lyes (3207)
- F4:** Skouti (4024)
Baudon (4204)
Sanchez (4217)
- QF:** Veriter (5105)
Topalidis (5106)
Denoz (5107)