

Libre Marche

LE JOURNAL QUI INFORME ET OUVRE LA VOIE DE LA LIBERTÉ



Les rues sont vides



JOURNÉES
NATIONALES
DE LA PRISON
**NATIONALE
DAGEN VAN
DE GEVANGENIS**

WWW.JNPNDG.BE

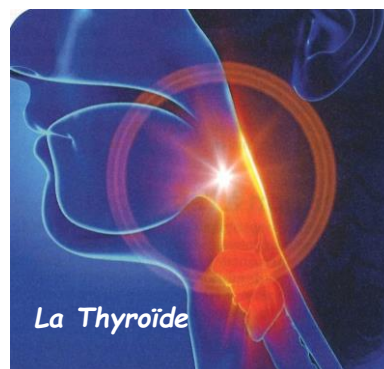
INFINIMENT
CONFINÉ·E·S

ALTIJD IN
QUARANTAINES

20 NOV > 6 DEC
2 0 2 0



Tiramisu Fraises



La Thyroïde



La santé en prison

Concours p 30



Gagnez 20, 10 ou 5 euros...



A propos des activités hebdomadaire

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,

Dans ce numéro alors que nous apprenons à vivre avec le Covid-19, nous vous remercions d'avance pour vos témoignages sur votre détention durant cette pandémie.

Nous sommes sans doute les seuls à devoir supporter un enfermement lié à notre détention, mais aussi à des mesures sanitaires qui nous isolent doublement de nos familles.

La rédaction, le personnel soignant vous rappelle de bien veiller à vous protéger.

On peut comprendre les râleries de certains face à ces mesures, mais il y va de la santé de chacun. Apprenez à vivre avec le Covid-19. On ne sait pas en guérir pour le moment. Notre unique moyen d'y survivre c'est la prévention par la protection et porter le masque c'est d'abord vous protéger vous-même.

Combien faudra-t-il encore de malades, ou de morts pour vous faire comprendre que votre masque sauve d'abord votre vie et aussi freine la diffusion du virus ?

C'est compliqué pour tout le monde, et vous pouvez en parler puisqu'en novembre les journées nationales de la prison (JNP) ont pour thème "Une ville infiniment confinée". Tout est détaillé dans ce journal.

Bonne lecture et courage, la rédaction.



Sommaire

JNP – Journées Nationales de la Prison	3
Mon point de vue sur la sortie du "Covid-19"	4
Coronavirus.....	5
BIEN-ÊTRE - Les huiles essentielles (10).....	6
Mémo concernant les activités hebdomadaires ..	8
Libre d'apprendre – Les homophones.....	9
Le Parasite.....	10
Comment choisir son terrarium? (6e partie).....	11
Pause Santé – La Thyroïde	12
C'est pour rire !	13
Recette facile – Tiramisu aux spéculoos, aux fraises ..	14
Le transfert des Soins de Santé en prison.	16
L'histoire de la jeep Willys	Erreur ! Signet non défini.
Un jour, un destin, une tragédie (3 ^e partie)	18
Textes inspirés	19
Les années phares du rap:	20
Blanc Black Beur.....	21
Les chiffres fous de l'incarcération!.....	21
Alcatraz	22
L'étoile polaire (Polaris)	23
Le bracelet électronique	24
Libre d'apprendre - correction	25
Inspiration Libre	25
Numéros de téléphone utiles	26
Infos pratiques	26
Dessin – La Justice.....	27
Jeux – Mots Mêlés	28
Jeu - Sudoku	29
Jeu – Anagrammes alphabétiques.....	30
Grille de mots horizontaux	31
Concours	32

JNP – Journées Nationales de la Prison



Dans le cadre des **JNP 2020**, un comité de pilotage regroupant différentes associations actives en milieu carcéral se prépare pour la nouvelle édition 2020 ayant pour thème: *"Une ville infiniment confinée..."* La finalité des JNP est la sensibilisation du public par rapport à la politique carcérale belge.

L'accent sera mis sur la pandémie liée au coronavirus. Un confinement forcé du jour au lendemain pour plus de la moitié de la population mondiale. L'idée est de sensibiliser les citoyens en utilisant le vécu du confinement de notre société pour sensibiliser au confinement (forcé) de l'enfermement des détenus ! Y-a-t-il des parallèles, des divergences entre ces deux réalités ? Ainsi, ouvrir les yeux du citoyen sur ce qu'il se passe derrière les murs des prisons en cette période.

Un clip vidéo de ±5 minutes sera réalisé à partir des réponses des détenus comme des citoyens qui participent en répondant à l'une ou l'autre des questions ci-dessous. Vous pouvez choisir une ou plusieurs questions et utiliser le support qu'on souhaite pour répondre (écriture, dessins, collages...) Toutes contributions sont bienvenues ; faites parvenir vos réponses, dessins sous enveloppe à la bibliothèque pour Me Renson Isabelle ou remettez-les à l'un des membres de la rédaction sur votre aile. **[QF]** Barde Aurélie (5103), **[F1]** Rotella Rubens (1109), **[F2]** Casier Daniel (2015), **[F3]** Skouti Saïd (3001), **[F4]** Tombeur Chris (4111).

- En 3 mots, comment avez-vous vécu le confinement ?
- Comment avez-vous tué le temps durant le confinement/enfermement ?
- Qu'est ce qui vous a aidé/you aide à tenir moralement le coup ?
- Pour vous, le confinement rime plutôt avec plaisir ou avec ennui ? Expliquez-nous.
- Pour vous, quelle a été/est la chose la plus dure pendant le confinement ?
- Pour vous, y a-t-il un lien entre confinement et angoisse, peur ? Expliquez-nous.
- Pour vous, est-ce humain de rester enfermé/confiné toute une journée ?
- Pour vous, est-ce que les gens (de l'extérieur) ont une vision juste (vraie) de la prison ? Sont-ils correctement informés sur ce que cela signifie "être en prison" ? Expliquez-nous ce que cela veut dire "être enfermé".
- Durant le confinement, de quoi n'étiez-vous plus libre ?
- Pour vous, à l'avenir, peut-on imaginer une autre solution que l'enfermement pour punir les gens ?
- A quoi ressemblerait une prison plus humaine pour vous ?
- Y a-t-il, selon vous, des traits communs entre le confinement à une expérience carcérale ? Expliquez-nous.
- Médiatiquement, vous êtes-vous sentis entendu et visibilisé en période de coronavirus ?
- Quelles sont les différences, à l'inverse, entre confinement et incarcération ?
- Le confinement s'est traduit par un arrêt des visites familiales, des VHS du jour au lendemain. Comment l'avez-vous vécu ? Vous êtes-vous sentis davantage privé de liberté ? Expliquez-nous.
- Comment vivez-vous le fait de ne jamais être seul(e) en cellule ?
- La prison est-elle un lieu sûr en cas d'épidémie ? Pourquoi ?
- Comment gardez-vous l'envie de vivre en étant enfermé ?
- Quelle est la chose que vous avez le plus envie de voir ?
- Quel est le prix pour maintenir le contact avec ses proches (ex: prix du téléphone) ? Expliquez-nous.
- Est-ce que le fait de vous rendre invisible aux yeux de la société permet aux citoyens d'avoir une juste image de ce qu'est la prison ?
- C'est quoi la liberté pour vous ?
- Être privé de liberté, qu'est-ce que cela signifie pour vous ?
- Quelle est la première chose que vous avez faite ou auriez envie de faire après le confinement ?
- Si vous deviez tirer une leçon de cette période, ce serait quoi ?
- Comment ressortez-vous de ce confinement ? Vous sentez-vous plus forts, apaisés, reposés ?
- A l'avenir, est-ce que les techniques de coercitions (conditionnement, promiscuité, enfermement, etc.) utilisées par la prison doivent-elles être combattues ?
- Quel serait le meilleur changement pour la prison du futur ?
- Selon vous, quelle réflexion serait à mener pour une prison plus humaine ?
- Est-ce que la sanction peut passer par une autre punition que l'enfermement ?
- Saviez-vous qu'en Belgique, l'évasion n'est pas considérée comme une infraction. A votre avis, pour quelle raison ? (selon le législateur on ne peut pas demander à un homme de renoncer à son aspiration naturelle à la liberté).

Mon point de vue sur la sortie du "Covid-19"

Nous avons été quelques-uns à bénéficier d'une exécution de "Libération de peine" durant les mesures de confinement prises par l'État belge. Nous étions donc plusieurs à devoir sortir sous nos propres responsabilités, autant financières que civiles et sous la loi établie pour le Covid-19.

Autrement dit, pas de conditions particulières, si ce n'est de suivre les conseils de notre gouvernement. Ces décisions ont été prises par le Ministère de la Justice, et de ce que j'ai pu comprendre, il s'agissait surtout du fait de ne pas devoir nous assumer sous leurs responsabilités.

Il faut bien savoir que l'on parle ici de mesures du confinement, pas de situation où nous étions potentiellement libérés.

Il ne s'agissait pas de vacances mais d'une sortie pour des personnes apparemment inaptes à la sortie mais tout de même sous leurs propres responsabilités.

Pour ma part, j'avais le soutien de ma famille et de certain(e)s amis, mais j'aurais quand même dû rester sous leur coupe pour m'en sortir. Le risque de nouveaux délits afin d'obtenir de quoi se nourrir n'était pas à exclure pour certains...

Je pense qu'il serait important d'interpeller les services compétents pour qu'en dehors des murs ils puissent prendre des dispositions à notre égard.

Il y a eu un manque important d'informations sur notre sécurité sociale (mutuelle), sur les suivis aussi bien moraux que financiers. Personnellement, j'ai pu remarquer que le fait de ne pas être sous les conditions fixées par nos autorités, j'ai pu vraiment avancer dans ma vie ; renouer des liens avec ma famille qui auraient été impossibles avec les mesures du Tribunal d'Application des Peines. J'aurai profité de la nature, de l'entourage de ma famille et de mes ami(e)s. De choses essentielles à mes yeux et qui bizarrement changeaient selon la perception, le moral mais aussi le cadre de vie de chacun.

Si pour moi, cette sortie Covid-19 aurait été prise comme une bouffée d'oxygène, j'ai malheureusement repéré beaucoup de failles dans les différents foyers dues au fait de pouvoir ou pas rester enfermé comme si nous nous trouvions sans bracelet.

Comme toujours l'économie a clairement pris l'ascendant sur la santé publique. Les désirs du citoyen aussi. Imaginons que nos enfants étaient censés rentrer à l'école avant des détenus comme nous. D'après moi, c'est déconcertant de se rendre compte qu'un pays aussi avancé que le nôtre et avec de telles richesses ne puisse affronter ou avoir anticipé cette pandémie.

Je pense enfin, dans l'intérêt de tous, que ces 3 mois et demi passés en confinement pour l'ensemble des détenus belges, après avoir dû vivre un tel contexte social et avec autant de sang froid, qu'on puisse prendre tout ceci en considération pour mettre en place davantage de libérations anticipées...

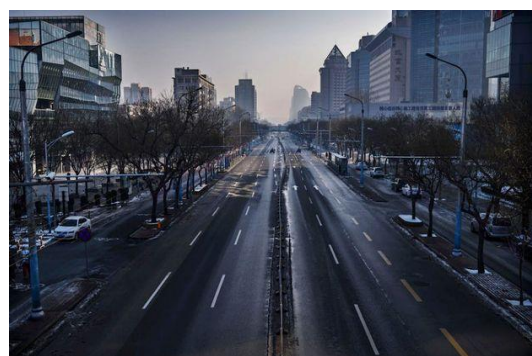
Christopher



Coronaminus



Les rues sont vides
Tout le monde fuit la
pandémie
Plus d'amis,
plus d'ennemis
Plus de problèmes,
et je m'emmerde



Plus de lois, ni de gouvernement
Maintenant, c'est moi qui gouverne le monde
Plus de guerre, plus d'argent, plus d'armes
Plus de misère, de cris, plus de larmes



J'ai la terre entière
pour moi, mais y a
Personne pour voir
mes exploits
Obliger de piloter,
mon jet privé
De faire le plein
de ma limousine

Plus de travail à l'usine
Je suis, tout seul
dans ma villa
Maintenant, que j'ai tout
ce que je veux
Je n'suis, plus si sûr de
vouloir cette vie là

#Morpheus

BIEN-ÊTRE - Les huiles essentielles (10)

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 505229 HE Romarin à camphre 10ml 9,50€

Provenance: France, Espagne, Tunisie (autour de la méditerranée).

Odeur: Odeur: Rafrâchissante, dégage un fort parfum d'herbe.

Avantage: L'une des huiles essentielles les plus efficaces.

Propriétés:

- Antidouleur (problème de règles).
- Stimule la circulation sanguine.
- Tonifie le système nerveux.
- Diurétique.
- Anti-septique, anti-bactérienne (elle chasse les gros rhumes)
- Anti-fongique (contre les mycoses)
- Anti-dépresseur (apaise l'épuisement psychique).
- Régule la digestion (atténue les spasmes, les flatulences, soutient le foie dans son rôle de détoxification).



Indications et utilisations:

- Douleurs et fatigues musculaires, courbatures, règles douloureuses, mauvaise circulation. Massez le bas du ventre avec 3 gouttes de romarin + 3 gouttes d'huile végétale.
- Rhumes, toux, maux de tête. Respirez en inhalation 3 gouttes de romarin dans un bol d'eau bouillante.
- Problèmes digestifs, entorse, maux de tête. Versez 3 à 4 gouttes de romarin dans un bol d'eau, trempez-y la compresse et appliquez-la sur la zone à problème (front, articulation, estomac).
- Contre la rétention d'eau, jambes lourdes. Dans votre bain, 10 gouttes de romarin ajoutées à votre bain moussant durant 15 minutes.
- En massage des varices, 10 gouttes de romarin mélangées à 1càd d'huile végétale.
- Pellicules, chute de cheveux: ajoutez à une dose de shampooing dans votre



paume 2 gouttes de romarin.

- Faiblesse, manque d'énergie. Dans votre diffuseur de parfum 6 gouttes de romarin.

Conseils:

- Le romarin à camphre se mélange bien avec le basilic, le thym à linalol, la bergamote.
- **ATTENTION:** Le romarin est déconseillé aux personnes épileptiques ou souffrant d'hypertension.

Suggestion de mélanges.

- Contre la constipation: 4 gtt romarin + 4 gtt d'orange + 3 gtt poivre noir
- Contre la fatigue musculaire: 3 gtt romarin + 3 gtt de gingembre + 4 gtt de lavande.
- Contre les pieds gonflés: 3 gtt de romarin + 4 gtt de citron + 3 gtt de patchouli.



Provenance: France. Obtenue par distillation à la vapeur d'eau des fleurs.

Odeur: Puissante, comme de l'herbe épicée.

Avantage: Elle couvre les maux quotidiens les plus répandus. Elle soigne les infections générales et les troubles digestifs.

Propriétés:

- Anti-bactérien, anti-viral, anti-infectieux.
- Fongicide (contre les mycoses)
- Renforce l'immunité.
- Tonifiant, équilibrant.

Indications: (toutes les infections réputées "difficiles")

- respiratoires: angine, bronchite, grippe, otite, rhinite, sinusite.
- buccales: aphtes, herpès, inflammation et saignement des gencives.
- urinaires: cystite, prostatite, urétrite, vaginite, vulvite.
- mycoses.
- vermifuge: oxyures, ascaris..

Utilisations:



➤ Contre l'angine et autres affections O.R.L.:

a) Avalez 1 goutte de thym sur un comprimé neutre (diabétique) ou un sucre, ou avec 1càc de miel et laissez fondre en bouche 3 à 4 fois par jour jusqu'à la guérison.

b) Versez 2 gouttes dans le fond de la gorge 3 à 4 fois par jour jusqu'à la guérison. Si c'est trop fort ne versez qu'une seule goutte.

➤ Contre les infections respiratoires: massez le thorax, la plante du pied et le dos avec le mélange de 2 gouttes de thym + 5 gouttes d'huile végétale 3x/jour durant 5 jours.

➤ Contre les infections urinaires:

a) Avalez 2 gouttes de thym sur un comprimé neutre (diabétique) ou un sucre, ou avec 1càc de miel et laissez fondre en bouche 3 à 4 fois par jour jusqu'à la guérison.

b) Appliquez sur le bas du ventre 2 gouttes de thym mélangées à 10 gouttes d'huile végétale.

➤ Contre les infections buccales: appliquez une goutte d'eau pure sur l'aphte ou la gencive 5x/jour.

➤ Contre les mycoses: appliquez sur la peau le mélange de 3 gouttes de thym + 10 gouttes d'huile végétale.

➤ Pour assainir, purifier l'air: 10 gouttes dans votre diffuseur de parfum.



Daniel

Mémo concernant les activités hebdomadaires

Suite à de nombreuses plaintes de détenus quant à l'établissement (pré-Covid) des listes d'activités (sports, yoga, scrabble, arts plastiques,...), l'Organe de Concertation des Détenus O.C.D. a interpellé la bibliothèque. Nous remercions l'ASP Mr Baerten Geoffrey, responsable de la bibliothèque, qui a été totalement transparent vis-à-vis du processus d'inscription et de répartition des places disponibles pour chaque activité.

Il en ressort que 2 détenus sur 5 qui s'inscrivent à un sport n'y viennent pas ! Ce nombre monte à 1 sur 2 pour les activités non-sportives ! Bien sûr certaines absences ne peuvent être anticipées: dentiste, direction SAD,...

Mais d'autres le peuvent: formation (alpha, cuisine, anglais, jardin,...), travail, visites (à table ou virtuelle), rendez-vous SPS. Les préaux n'étant pas compatibles avec les activités, s'inscrire à l'une de ces activités, alors qu'on ne rate jamais le préau, n'a pas de sens.

Enfin, nous sommes tous adultes, nous nous connaissons bien: si je sais que je ne suis pas du matin et que je n'aime pas me lever avant 10h ou 11h, j'évite de m'inscrire aux activités de 9h30. De même pour les activités de 18h45, si je n'aime pas bouger le soir ou que j'ai une émission à regarder dans ces heures-là.

Pour conclure, lorsque vous vous inscrivez à la légère à une ou plusieurs activités, **c'est un autre détenu que vous privez d'un peu de distraction ou de réconfort.** La prison n'est agréable pour personne, alors soyons responsables, ne la rendons pas encore plus pénible qu'elle ne l'est. Merci à tous. **Kevin**



Following the numerous inmates complaints' regarding the setup (pre-Covid) of activities lists (sports, yoga, scrabble, plastic arts,...), the Inmates Concertation Organ OCD called to Library out. We Thanks CO Baerten Geoffrey in charge of the Library, who has been totally transparent regarding the registering process and the distribution of available places for each activity.



It appears 2 inmates out of 5 which register to sport do not come. This figure arise to 1 out of 2 for unsporty activities. Sure, some absences cannot be forecast: dentist, Warden, SAD (social workers),...

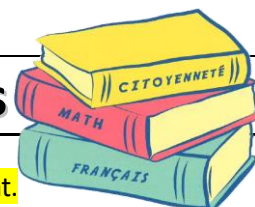
But others can: training (alpha, cooking, English, garden,...), work, visits (table and virtual ones), SPS (on appointment). Yard is not compatible with activities, register, despite one never misses the yard, does not make any sense.

Eventually, we are all grown-ups, we know well ourselves: if I know I am not a morning person and I do not like to get up before 10 or 11am, I avoid to register to 9:30am activities. Same goes for 6:45pm activities, if I do not like to move out at night or that I use to watch a TV-show during that time.

To conclude, when you register *lightly* to one or some activities, **it is from another inmate that you take some solace away.** Prison is not nice to anyone, thus let's be responsible, let's not make it harsher than it is! Thanks to all.

Kevin

Libre d'apprendre – Les homophones



Les homophones sont des mots de même prononciation mais qui s'écrivent différemment.

Ou – Où

Ou (sans accent) = ou bien Où (avec accent) = le lieu

➤ Exemple: J'irai avec toi **ou (ou bien)** avec ma copine. La ville d'**où (le lieu)** je viens est splendide.

On – Ont

On = il Ont = avaient

➤ Exemple: Chaque jour, **on (il)** écoute la radio. Ces détenus **ont (avaient)** du travail.

On – On n'

Remplacez "on" par "il" et vous entendrez s'il faut "n' "

➤ Exemple: On n'a pas raison = **il n'a** pas raison. On a raison = **il a** raison.

Ces – Ses

Ces = ceux-là Ses = les siens

➤ Exemple: Nous écoutons **ses** chansons (**les siennes**). Nous écoutons **ces** chansons (**celles-là**).

C'est – S'est

C'est = cela est S'est = soi ou lui

➤ Exemple: **C'est** heureux ! (**cela est** heureux). Il **s'est** blessé (**verbe se blesser**)

Et – Est

Et = +, et puis Est = était

➤ Exemple: Le weekend, il **est (était)** rentré tard **et (et puis)** il a peu dormi.

Ce – Se

Ce = celui là, cela Se = devant un verbe (verbe pronominal)

➤ Exemple: **Ce** détenu (**celui-là**) **se** promène. (**Verbe se promener**). **C'est** bien (**cela est** bien)

Son – sont

Son = le sien Sont = étaient

➤ Exemple: **Son** frère (**le sien**) et sa sœur **sont** venus (**étaient venus**) à la visite à table.

A – à

A = avait à = autrement (devant un nom)

➤ Exemple: Elle nous **a** dit (**avait dit**) qu'elle **a** parlé (**avait parlé**) avec la surveillante.

La – Là – L'a – L'a

La = sa, me Là = endroit

➤ Exemple: **La** fille (**sa** fille) est partie **là-bas** (**l'endroit, le lieu**).

L'a = m'a L'as = m'as

➤ Exemple: Il **l'a (m'a)** vue. Tu **l'as (m'as)** remarqué.

Leur – leurs

Leur = pluriel de lui (devant un verbe) Leur = sa, son (devant un nom singulier)

Leurs = ses (devant un nom pluriel)

➤ Exemple: Je **leur** donne (**lui donne**) raison. **Leur** maison (**sa** maison) est spacieuse. **Leurs** parents (**ses** parents) sont venus le voir en visite.

Quand – qu'en – quant

Quand = lorsque (indique le moment) Qu'en = pronom de cela

Quant = en ce qui concerne

➤ Exemple: **Quand (=lorsque)** les activités seront terminées, tu iras au préau. **Qu'en** penses-tu (**de cela**) ? **Quant** à moi, j'irai en cellule (**= en ce qui me concerne**).

Quel(s)/le/les, qu'elle(s)

Quel = déterminant = un Quelle = déterminant = une

Qu'elle = mot-lien + pronom = on peut le remplacer par "qu'il"

➤ Exemple: **Quel** beau travail (=**un** travail) ! **Quelle** console de jeu veux-tu (=**une** console) ? Il faut **qu'elle (qu'il)** change d'avis !

Exercices : sélectionnez le bon mot: (**Ou / Où**) aller vous en vacances ? (**Quand / Quant**) comptez-vous partir ? **Se / Ce** n'est pas trop cher, et (**c'est / s'est**) tant mieux. La nuit (**est / et**) idéale pour rouler. Il (**a / à**) sélectionné le meilleur trajet (**a / à**) partir de Marche. (**Leur / leurs**) bagages sont déjà prêts. Il (**c'est / s'est**) bien débrouillé !

(Correction en page 25)

Réalisé en collaboration avec



Daniel

Le Parasite

Il y a quelques jours c'était le siècle dernier.

Pas les années 1900 avec ses révolutions, luttes ouvrières, littératures expérimentales, cinéma néoréaliste, sentiments de culpabilité postcoloniale, minijupes et rock'n'roll.

Il y a quelques jours, nous avions l'impression que la catastrophe était la prérogative de l'Ailleurs.

Dans cet endroit lointain, il y avait des guerres. De temps en temps nous y envoyions nos soldats mais nous, nous restions à distance. Même quand ils mourraient. Même quand ils étaient nos frères. De leur fin, nous pouvions vivre des funérailles d'Etat, tragiques et hygiéniques, pas le danger de se déplacer sous les bombes.

Dans cet Ailleurs, il y avait de vrais pauvres. Ceux sans rien. Sans noms.

Les êtres-numéros qui essayaient de rentrer chez nous.

Les gouvernements nous aidaient à les maintenir derrière les portes et les ports.

Dans cette partie du monde, nous avions le droit de vivre l'Histoire comme des vacances méritées. Nous avons vécu deux guerres. Nous étions morts à Auschwitz. Nous avons pensé un monde meilleur, libre et respectueux de la vie humaine. Même le désastre écologique, tout en l'ayant provoqué, était un accident duquel nous pouvions nous vanter d'être conscients. Cette conscience nous suffisait. Elle nous rendait émancipés.

De nos vacances méritées, nous regardions l'Ailleurs. A cet endroit vivaient les autres. Ils vivaient et mourraient comme autrefois cela nous était arrivé à nous. Ils naissaient comme des lapins, marchaient sans chaussures, dormaient dans des baraques, tombaient malades et crevaient de maladies stupides qu'avaient attrapées nos parents et grands-parents.

Mais nous maintenant, nous n'étions plus préoccupés par ces malheurs. Dans cette partie du monde, leurs maladies mortelles nous faisaient sourire, elles étaient curables avec des médicaments en vente dans la pharmacie en bas de l'appartement. Ces autres-là s'enfuyaient comme autrefois nous nous étions enfuis.

Ils faisaient des voyages infernaux et arrivaient devant les portes de nos maisons. Et nous nous sommes divisés en deux factions : ceux qui fermaient le verrou et leur jetaient un seau d'eau sur la tête, et ceux qui les accueillaient avec un paternalisme démocratique.

Nous continuions à être Nous. Eux, ils étaient les autres. Même quand ils entraient dans notre partie du monde ils portaient la frontière tatouée sur le corps.

Au siècle dernier qui a duré jusqu'à il y a quelques jours, nous avons pris le luxe de passer des vacances protégées par une frontière transparente, mais impénétrable.

Puis est arrivé le virus.

Il a voyagé en business class. Il est passé d'un corps à l'autre pendant les réunions des managers. Il a glissé entre les doigts pendant des poignées de mains pacifiques. Il est parti en croisière. Il a fait le tour du monde sans passeport, ignorant les différences de classes et de genre. Le parasite ne fait aucune différence. Il ne parle aucune langue, mais il communique avec un langage universel.

Chaque partie de notre corps socialise avec ce petit être qui a besoin d'entrer dans les vies des autres pour survivre. Dans la vie de chacun. Seulement, nous ne pouvons pas le comprendre. Il est indifférent à nos lois et à nos frontières, à l'argent des riches et à la misère des pauvres, à l'amour conjugal et clandestin, aux religions et à leurs certitudes, à la peur de la mort, à l'incertitude de l'avenir, à l'espoir que nous cherchons dans le savon avec lequel nous nous lavons les mains.

Texte proposé par Loretta Facchin

ASCANIO CELESTINI, écrivain italien

Comment choisir son terrarium? (6e partie)



Quelle taille choisir pour votre terrarium ?

Si vous ne savez pas la taille du terrarium à appliquer, la règle pour une taille minimum en cm est la suivante:

L = longueur

B = largeur

H = hauteur



Où installer son terrarium ?

À quelques exceptions près, n'importe quel endroit de la maison convient. Nous vous recommandons cependant de choisir un emplacement d'où vous pouvez observer vos animaux en tout confort de votre place préférée.

L'entretien régulier devrait en outre pouvoir être effectué sans que vous ayez à faire des contorsions. Vous devez aussi veiller à ne pas occasionner de surchauffe par les rayonnements du soleil, le terrarium étant par exemple placé à proximité d'une fenêtre. En été, les logements très chauds sous les toits, qui ne refroidissent qu'à peine la nuit, ne conviennent pas à l'élevage d'espèces sensibles à la chaleur. Pour finir, le statisme de l'endroit choisi n'est pas non plus à négliger.

Conseil

Pour éviter la perte de chaleur et faire des économies d'énergies, les vitres latérales peuvent être isolées à l'extérieur à l'aide de matériaux isolants réduisant la perte de chaleur (frigolite, liège, etc.). Au sol, des supports en mousse tels que JBL Qua Pad, empêche aussi bien un dégagement de chaleur qu'un éclatement de la vitre du fond lorsque le terrarium repose sur une surface inégale, à condition de ne pas utiliser de tapis chauffant.

Le serpent (lorsqu'il est seul dans le terrarium):

● Espèces terrestres :

H : au moins 1/3 de la longueur de l'animal avec un minimum de 20 cm

B : au moins 1/3 de la longueur de l'animal avec un minimum de 20 cm

L : au moins 2/3 de la longueur de l'animal avec un minimum de 20 cm

● Espèces arboricoles et semi-arboricoles :

H : au moins 2/3 de la longueur de l'animal avec un minimum de 60 cm

B : au moins 1/3 de la longueur de l'animal avec un minimum de 20 cm

L : au moins 1/2 de la longueur de l'animal avec un minimum de 20 cm

Le serpent (lorsqu'ils moins de 6 dans le terrarium):

● Espèces terrestres :

H : au moins 1/3 de la longueur de l'animal avec un minimum de 40 cm

B : au moins 2/3 de la longueur de l'animal avec un minimum de 30 cm

L : au moins égale à la longueur de l'animal avec un minimum de 30 cm

● Espèces arboricoles et semi-arboricoles :

H : au moins égale à la longueur de l'animal avec un minimum de 60 cm pour les spécimens de longueurs inférieures ou égale à 40 cm et un minimum de 80 cm pour les spécimens dont la longueur totale est supérieure à 40 cm.

B : au moins 2/3 de la longueur de l'animal avec un minimum de 40 cm

L : au moins 2/3 de la longueur de l'animal avec un minimum de 40 cm

● Pour les serpents avec une taille au-dessus de 2 mètres:

H : au moins 1/2 de la longueur de l'animal

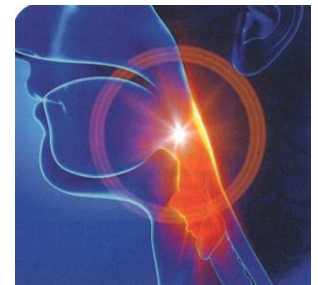
P : au moins 1/2 de la longueur de l'animal

L : au moins 3/4 de la longueur de l'animal

Dans le prochain numéro, on parlera de l'espace nécessaire aux tortues

Le Pensionnaire

Pause Santé – La Thyroïde



10% des Belges et surtout les femmes, sont concernées par des problèmes de santé liés au fonctionnement de leur thyroïde. Ainsi l'hyperthyroïdie, l'hypothyroïdie, le goitre, le surpoids, la maigreur, etc. sont à surveiller. Qu'est ce qui se passe avec ma glande thyroïde ?

Dans la majorité des cas, on peut se soigner avec des médicaments, mais pas que. Une bonne hygiène alimentaire et de vie peuvent vous éviter d'avoir une thyroïde capricieuse.

Anatomie

La glande thyroïde est située dans la partie inférieure et antérieure du cou, devant la trachée. Elle ressemble à un petit papillon aux ailes déployées. Elle fabrique deux hormones importantes T3 et T4. Ces hormones contrôlent notre métabolisme, c'est-à-dire la manière dont notre corps puise l'énergie dont il a besoin dans les aliments. Ces hormones jouent un rôle essentiel dans notre équilibre physique (poids, fatigue), mental (trouble de la mémoire, dépression) et émotionnel (nervosité, humeur).

Rôle de l'alimentation



L'alimentation joue un rôle très important dans l'accompagnement des troubles thyroïdiens. Pour fonctionner, cette glande a besoin d'un apport d'iode. Un oligo-élément contenu dans la nourriture. On le trouve surtout dans les poissons de mer, les coquillages, les crustacés, les algues, le soja, les œufs, les laitages, l'ail et certains légumes verts...

Si votre alimentation est pauvre en iode, c'est parfois le cas des détenus ; votre thyroïde augmente de volume pour produire assez d'hormone T3 et T4. Attention si vous êtes une femme enceinte ou qui allaite, sont aussi concernés les bébés. Les besoins nécessaires

en iode d'un adulte sont supérieurs de 100 à 150 µg/jour (millième de gramme) par jour.

La perte de poids

Quand la thyroïde fabrique plus d'hormones que notre corps en a besoin (hyperthyroïdie), on détecte dans le sang trop de T3 T4, et nous perdons du poids malgré un très bon appétit ! Les fonctions de l'organisme sont accélérées. Le cœur bat plus vite, la nervosité s'installe avec de l'anxiété et de l'insomnie, la transpiration est plus abondante, on souffre plus vite de la chaleur et de diarrhée.

Il est conseillé aux hyperthyroïdiens d'augmenter leur apport en protéines en consommant plus de produits laitiers (entiers) et de viandes afin d'aider leur musculature.

La prise de poids

Quand la thyroïde est paresseuse (hypothyroïdie) le dosage T3 T4 est insuffisant. Nous prenons du poids, la fatigue est omniprésente et associée à une faiblesse musculaire. On devient frileux. Ce déficit d'hormones peut aussi entraîner un ralentissement du rythme cardiaque, une sécheresse de la peau, des facultés mentales ralenties, un état dépressif, des ongles cassants, une perte de cheveux, de la constipation.



Recette facile – Tiramisu aux spéculoos, aux fraises

TIRAMISU SPECULOOS

Ingrédients: pour 4 personnes, préparation en 20 minutes.

10 spéculoos – 20 cl de café fort – 4 œufs – 50gr de sucre fin – 250gr de mascarpone – 4 càc de cacao.



Préparation des spéculoos:

Cassez en petit morceau les spéculoos dans un petit plat et recouvrez-les de café fort (utilisez votre café soluble). Laissez le tout s'imbibber du café.



Préparation de la crème à base de Mascarpone:

Séparez les blancs des jaunes.

- Dans un saladier, battez les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse bien (ruban). Ajoutez le mascarpone et continuez à mélanger jusqu'à obtention d'une crème homogène.
- Dans un autre saladier, battez les blancs en neige jusqu'à ce qu'ils soient fermes et incorporez-les délicatement à la crème avec une spatule.

Disposez dans vos 4 barquettes en plastique:

- Répartissez une première couche de spéculoos au café, que vous recouvrez généreusement de la crème au mascarpone
- Déposez une seconde couche de spéculoos au café, que vous recouvrez toujours de la crème au mascarpone
- Répétez ainsi avec le restant de spéculoos et de crème au mascarpone.
- Terminez avec le restant de crème au mascarpone
- Faites refroidir votre dessert gourmand au moins 2 heures au frigo !
- Au moment de servir, saupoudrez de cacao.

TIRAMISU FRAISES

Ingrédients: pour 4 personnes, préparation en 20 minutes.

300gr fraises - 4 œufs - 1 gousse vanille - 16 biscuit boudoirs - 25 cl de crème - 250gr mascarpone - 100gr de sucre glace - quelques feuilles de menthe pour la garniture

Préparation:

- Grattez la gousse de vanille coupée en 2
- Versez les grains dans la crème fleurette et placez la au frigo
- Pendant ce temps, lavez, égouttez et équeutez les fraises, coupez la moitié en lamelles, l'autre moitié écrasez les fraises à la fourchette avec 2 càs d'eau.

Préparation de la crème à base de Mascarpone:

- (comme ci-dessus)

Disposez dans vos 4 barquettes en plastique:

- Répartissez une première couche de boudoirs que vous imbibe du jus de fraises.
- Recouvrez de lamelles de fraises et de la crème au mascarpone,
- Déposez une seconde couche de boudoirs imbibés du jus de fraises,
- Recouvrez de lamelles de fraises et de la crème au mascarpone,
- Répétez ainsi si nécessaire avec le restant de fraises et de crème au mascarpone.
- Pour faire joli, veillez que la dernière couche soit faite de lamelle de fraises, saupoudrez de sucre glace, et décorez avec quelques feuilles de menthe fraîche (si vous en avez) !
- Faites refroidir votre dessert gourmand au moins 2 heures au frigo !



Bon appétit!

Christopher

L'histoire de la jeep Willys

La Willys MB, plus connue comme "jeep" est un véhicule tout terrain léger, conçu en 1940 et sortie d'usine en 1941, pour l'armée Américaine.

Elle est considérée comme un des emblèmes de la seconde guerre mondiale. Après la guerre, la Willys a évolué en Jeep CJ (abréviation de "Civilian Jeep").



Marque: Willys-Overland

Année de production: 1941-1945

Production: 640.000 standard, 8.690 autres exemplaires

Poids (à vide): 1040 Kg

Longueur: 3.330 mm

Largeur: 1.575 mm

Hauteur: 1.930 mm

Moteur: 4 cylindres essence / 55 CV

Vitesse maxi: 105 Km/h

Autonomie: 380 Km

Rapport: Boîte 3 vitesses + marche arrière.

En juillet 1941, Willys commence la fabrication de la Jeep type Mb (M= military B= nouveau modèle), la première série fabriquée à 1500 exemplaires étant ciblée MA. Le 17 juillet 1940 Karl Probst accepte d'étudier le projet pour la société Banton Co. Le 22 juillet 1940 le projet de la jeep est remis au centre d'essai de l'U.S. Army.

Le 23 septembre 1940 les usines Banton livrent leur premier prototype à l'U.S. Army. Le 14 novembre 1940 l'armée américaine commande 1500 exemplaires. L'équipement de ces véhicules en version standard embarque une mitrailleuse et 2 fusils mitrailleurs. Il recevait aussi radio, cela faisait de la jeep un véhicule essentiel dans ses mission de reconnaissance et de commandement. A l'usage, les militaires séduits par son endurance, n'hésitaient pas à transformer leur jeep en fonction des besoins et des circonstances.

Le symbole de ce véhicule c'est l'étoile blanche à 5 pointes, symbole national pour tous les véhicules (affrétés aux unités tactiques). A la demande des aviateurs, le cercle blanc et l'étoile peinte sur le capot à une certaine hauteur, pouvait être confondu avec la croix blanche utilisée sur certains véhicules allemands.

Après la guerre, beaucoup de Willys sont restées opérationnelles et très recherchées par les amateurs, surtout, celles qui ont participées au débarquement de Normandie et la bataille des Ardennes. Pour ces motifs on trouve encore beaucoup de Jeep en état tout à fait fonctionnel



Rubens

À propos du transfert des Soins de Santé en prison.

Le docteur Bernard Vercruysse, membre de la Commission de Surveillance à la prison d'Iltre explique qu'en général le personnel de santé est compétent et dévoué malgré des conditions de travail signalées partout comme difficiles. Le délabrement des infrastructures médicales a également un impact sur les soins. De même que le manque d'effectifs dans le personnel médical impose des consultations de quatre à deux minutes par patient, des délais d'attente de quelques jours à quelques mois pour voir un spécialiste (ophtalmologue, dermatologue, psychiatre, psychologue, dentiste, kiné...).



Un personnel qui est parfois démotivé, d'où l'application difficile des traitements et de leurs suivis. Comme de l'absence de suites données aux plaintes de détenus à l'encontre du personnel médical. Les problèmes psychiques constituent la charge la plus lourde à laquelle sont confrontés tant le personnel soignant que les agents pénitentiaires. L'insuffisance de psychiatres et de formation des agents est criante.

L'absence de structure dans la journée du détenu engendre stress, agressivité et ennui. Cela entretient et amplifie les problèmes psychiques et les assuétudes avec au bout... la consultation médicale pour obtenir des psychotropes. Un détenu sur quatre souffre de pathologie psychiatrique. Le risque suicidaire n'est pas évalué ou mal pris en charge. Dans les annexes psychiatriques la sécurité domine au dépend des soins. Les problèmes dentaires, pourtant souvent majeurs chez les détenus, sont mal évalués et insuffisamment pris en charge. Les rendez-vous externes sont trop souvent compliqués, annulés, reportés, dépourvus de moyens, d'informations, de confidentialité. Aucun suivi n'est planifié à l'approche ou lors de la libération du détenu.

Aucune formation spécifique à la santé carcérale n'est donnée aux agents pénitentiaires. Ce n'est pas normal qu'ils distribuent les médicaments. L'absence d'interprétation malgré le nombre de détenus ne parlant pas le français. L'hygiène des literies et des douches, comme la nourriture (3,18€/jour/détenu) posent des problèmes en termes de santé.



Malgré ces pénuries en tout, le budget pour les soins de santé aux détenus a été réduit de 34% (-14 millions d'euros), passant ainsi de 39 millions d'euros en 2014 à 25 millions en 2016 ! La situation s'est encore aggravée en 2017 avec la rationalisation ; réduction de personnel, démission de psychiatres, de médecins, de dentistes,... Et cela ne va certainement pas s'améliorer avec le surcoût de la pandémie Covid. Les libérations anticipées pour raison médicale sont trop rares, les délais des consultations trop longs, les extractions médicales et les suivis de pathologies sont trop limités.

Le CPT recommande depuis 1998 le transfert des soins de santé en milieu carcéral au Ministère de la Santé publique. Ce transfert est jugé par tous URGENT, ÉVIDENT et INDISPENSABLE. C'est le KCE (Centre fédéral d'Expertise des soins de santé qui a réalisé une étude en vue de ce transfert. Le docteur Dominique Roberfroid, au Centre fédéral d'Expertise des soins de santé (KCE). Il y a plus de 11000 détenus en prison en Belgique, et plus de 26000 personnes qui ont fait un passage en prison entre avril 2015 et avril 2016. Près de 13000 détenus (50%) y sont restés moins de 3 mois. 18000 détenus (70%) ont des troubles psychiques sévères et 14000 détenus (53%) ont consommé des psychotropes.

La première difficulté est l'absence d'une organisation médicale centrale. Les inégalités entre les établissements, entre les médecins même sont bien réelles. On bricole au plus pressé, comme on peut.

La deuxième difficulté est l'absence de coordination de la couverture santé dans et hors de la prison. Ainsi, il n'y a pas de continuité des soins. Le détenu libéré doit se débrouiller seul pour se soigner ! De même, on constate que si la libération d'un détenu est proche, on n'entame pas de soins coûteux.

Un tiers des extractions médicales sont annulées ou retardées en raison du manque de personnel ou de véhicule. L'environnement carcéral est tel que les agents pénitentiaires sont présents à chaque étape des soins et peuvent tout bloquer à tout moment. Le dossier médical est plus un agenda qu'un outil médical adapté, il ne permet pas la coordination avec les différents services.

M^e Marie Dauvrin, chercheuse au KCE. Le changement est nécessaire. Grâce au transfert de la gestion des Soins de Santé du SPF Justice vers le SPF Santé publique, les détenus seront intégrés comme tout autre bénéficiaire du système des soins de santé. Une liste de recommandations a été établie pour préparer et évaluer le changement.

M^e Mathilde Steenbergen, représentante de M^e Maggie Deblock, Ministre Fédérale de la Santé Publique. Suite à l'étude du KCE, des groupes de travail ont été convoqués pour concrétiser le



transfert des compétences et offrir un meilleur accès aux soins. Concernant la santé en prison, d'autres questions se posent quant à :

- l'utilisation des benzodiazépines,
- la santé reproductive et sexuelle des détenus,
- l'attribution des différentes responsabilités,
- la nécessité de collaborations extérieures,
- l'augmentation du nombre de prestataires (médecins, spécialistes, para-médicaux...),
- le financement qui sera le grand défi du politique.

M^e Madame Nele Staessens, représentante de M^r Coen Geens, Ministre Fédéral de la Justice. La Loi de Principe date de 2005 et il est grand temps qu'elle entre en vigueur. Un comité de pilotage pénitentiaire sur les soins de santé a été créé pour établir les directives qui tiennent compte des recommandations de l'étude du KCE. L'Inami financerait le personnel de soin, et le SPF Justice financerait la sécurité, le pilotage et les services facilitaires. (Masterplan III)



M^r Kris Heurant, président d'I-Care (Laboratoire d'innovation en santé et milieux fermés).

Il est important de rappeler les grands principes de cette réforme :

- l'équivalence des soins,
- l'indépendance médicale,
- l'éthique professionnelle,
- la formation des métiers de la prison ; des agents aux médecins en passant par les infirmier(e)s.

Les Commissions de surveillance des prisons ont beaucoup aidé à la réalisation de ce rapport sur la santé carcérale. Il nous rappelle l'urgence sanitaire des prisons, mais aussi le manque énorme de spécialistes dans les équipes médicales en sous-effectif qui assurent un travail considérable.

Sources: remerciements à Mur-Mur et I-Care asbl

Daniel

Un jour, un destin, une tragédie

(3^e partie)



Les premiers juifs ont été tués au camp de Treblinka, ils y étaient acheminés comme du bétail dans les fameux fourgons de la mort !



Les allemands, ou plutôt les nazis capturaient tous les juifs et les plaçaient à l'arrière de ces camions, dans un espace habituellement réservé au transport des marchandises ou des animaux. Et dans le but de tuer les

juifs, les nazis reliaient un long tuyau jusqu'au pot d'échappement du camion... Ensuite, ils allumaient le moteur du camion, et les gaz d'échappement faisaient le reste. Les juifs étaient coincés à devoir subir cette lente agonie de l'asphyxie provoquée par le gaz.

Sans aucune dignité à l'égard de leur dépouille, les corps étaient enterrés dans la forêt.

Un autre sort, encore plus inhumain et cruel, était réservé aux juifs considérés handicapés. Ceux-ci étaient gazés dans des sortes de chambre à gaz d'un hôpital psychiatrique.

C'est à ce moment là, constatant la lenteur du processus, car Hitler voulait mettre en place la "solution finale", c'est-à-dire l'extinction pure et simple de toute personne juive. D'où est venue cette idée machiavélique d'Hitler en hiver 1941 de construire des camps d'extermination.

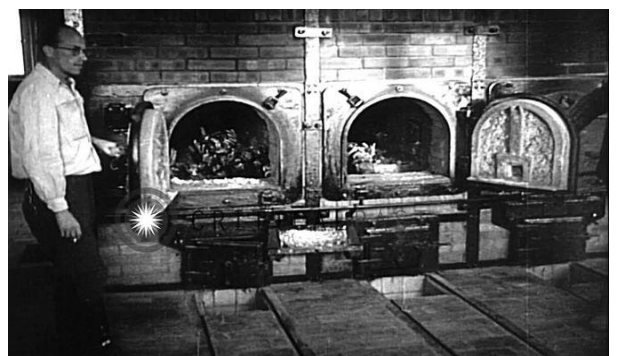
Les soldats allemands passaient dans les différents baraquements pour expliquer aux juifs que ceux qui étaient malades allaient repartir vers un hôpital en Allemagne afin d'y être soigné et que par la suite, ils reviendraient tous à Auschwitz.

Il fut évident qu'aucun des juifs ne sont jamais revenus. Constatant que cette machine génocidaire fonctionnait, les hommes de mains d'Hitler devaient trouver une solution pour que cela se fasse soit à plus grande échelle.



En avril 1942, lors de la conférence de Wansee, un débat sur la question de la "solution finale" permit de mettre en place l'utilisation du "Zyklon B". Il s'agissait au départ d'un produit ménager mais très toxique qui inhalé provoquait la suffocation par paralysie des poumons ce qui entraînait la perte de connaissance, l'arrêt cardiaque et la mort...

Ainsi les toutes premières expériences avec ce produit se réalisèrent à Auschwitz Birkenau sur des enfants. Et voyant que cela fonctionne, les nazis entamèrent la construction de grandes chambres à gaz pour gazer l'ensemble des juifs contenus dans les camps de concentration. Mais un autre problème est apparu très vite. Que faire de tous ces corps qui s'entassaient ? Où les mettre ? Et on installa en plus à côté des chambres à gaz des fours crématoires qui fonctionneront à plein régime durant quelques années.



Auschwitz Birkenau était divisé sur plusieurs hectares de terrain divisés en trois sites. Il y avait **Auschwitz 1** qui servait uniquement au transit des déportés ; **Auschwitz 2 Birkenau** qui était le camp de la mort ; **Auschwitz 3 Monowitz** où fut implanté l'usine de caoutchouc IG Farben. On savait que les juifs y travaillèrent jusqu'à leur mort.

La suite de ce terrible holocauste dans le prochain numéro du Libre Marche.

Michel Burton

Textes inspirés

Rêve...

Je ne veux plus de souvenir d'après minuit,
Mais des souvenirs d'instant présent.
Ne plus avoir de regrets d'instants passés,
Mais vivre le futur de mes rêves oubliés...

Pensées...

Je voudrais être comme les rêves,
Naître dans tes pensées la nuit
Lorsque tu t'endors
Et mourir à ton réveil le matin.



Amour...

C'est con d'avoir peur d'aimer lorsqu'on aime !

Tant je l'aimais en moi, qu'elle vit encore.

En moi tu vis, où que tu sois absente.

L'amour pour moi c'est les p'tits gestes,
les p'tites attentions dans les moments où l'on en a le plus besoin.

Ces p'tits signes qui nous rappellent qu'on a quelqu'un à nos côtés.

C'est également le partage des p'tits plaisirs du quotidien,
un coucher de soleil, un p'tit repas, une nouvelle rencontre...

Ces p'tits moments de bonheur qui sont multipliés

Par la simple présence de l'autre.



Claudy

Fraternité...

Croire en un amour éternel,,
Un amour tellement fraternel,
Qui ne pourra jamais se faner.

Deux êtres purs et plein de bonté,
remplis d'énormément de sagesse,
avec également beaucoup de noblesse.

Deux êtres prêts à tout donner,
à faire leur possible pour y arriver.

Et que leur destin unit,
et accomplit le chemin de leur vie.

Michel



Les années phares du rap:



L'origine du rap

Le rythme du rap a ses racines en Afrique qui est le griot qui est un invité pour chanter lors des mariages. Auparavant, c'était le Deejaying du hip-hop qui débute tout en passant de la bonne musique lors de soirées. Le style musical du rap est venu du funk, mais par la suite avec les mélanges de rythme, de cultures de plusieurs quartiers différents ; avec des thèmes de sujets tels que la rue, le mélange de tout a fait apparaître le rap à proprement parler, comme aussi le gangsta rap. Le tempo à la base était de 90-105 beats par minute et les paroles de base étaient sociales, politiques et parlent des problèmes de discrimination, de la rue, des guerres et conflits entre bandes rivales (gang), d'où les guerres entre rappeurs de la côte Est et Ouest.



Chris Brown

Vu que le rap vient de la culture hip-hop, il faut savoir que l'origine du hip-hop vient d'un porteur de message d'Afrika Bambaata et de la Zulu Nation d'où les valeurs de base: "PEACE, UNITED, LOVE & HAVING FUN" qui veut dire "la paix, l'amour, l'unité et s'amuser" (comme le graffiti ci-dessous que j'ai dessiné). C'est à la base un des titres de James Brown qui veut aussi le respect d'autrui et l'unité des peuples.

Le hip-hop se veut pacifiste et fait se réunir sans limites, ou plutôt le contraire ; ça fait dépasser ses limites. On laisse chacun s'exprimer à sa façon et sans limites, on se rapproche des gens, on s'occupe des personnes de la rue ou encore on parle des problèmes de la drogue. Bref, la capacité de la culture hip-hop est bien plus importante que ce que la plupart des gens peuvent penser. Le hip-hop amène bien plus aux vraies valeurs que la mauvaise réputation que peut se faire.

L'évolution de la société et de la tolérance peuvent souvent remercier le hip-hop qui à l'aide de la musique, de la danse, du graff et bien sûr du rap fait ouvrir les esprits. La musique rap aide à faire passer les messages là ou ailleurs on serait censuré. On peut aussi clasher en rapant ce qui évite de se battre. On peut s'acharner en rappant, ce qui permet d'extérioriser la vie au quotidien. Et bien évidemment pour les plus timides le rap permet d'exprimer ce qu'ils n'osent pas dire en général.

En plus de cela les Mc's (Master of Ceremony) sont à la base pour seconder les DJ's qui ne peuvent pas mixer et faire le show lors de soirées. En général le MC sait ambiancer les fêtes, concerts ou peut importe justement c'est pour ça qu'il est là, pour mettre l'ambiance, même à un concert de 5 personnes.

Les premiers Mc's sont littéralement la Coke de la Rock (1^{er} Mc's), KRS-One, Beastie Boys et comme déjà cités dans d'autres articles, Grandmaster Flash, Run DMC, MC Hammer, LL Cool J, Sugardhill Gang ou Public Enemy. Ensuite on découvre le style West Coast avec NWA (Niggaz With Attitude), Compton's Most Wanted, Above The Law, South Central ou Cypress Hill.



BIG DADDY KANE
Michael Benabib / News

SUITE "DE L'HISTOIRE DU RAP" DANS LE PROCHAIN NUMERO

Blanc Black Beur

Nous sommes tous des hommes avec un cœur.
Délinquant trafiquant nous ne faisons pas partie de l'État
car nous sommes ce qu'on appelle les rejetés de la société,
à nous de mériter la liberté !! PS BELLA

Faute de père, nous sommes ce que l'on appelle des marginaux !!
Nous ne sommes pas fonctionnaires
car on a choisi de combattre le mal par le mal !!

Liberté pour qui, pour toi et moi chacun son tour
on retrouvera le chemin de la vraie vie.
Celle où l'on chante, où l'on rit et surtout où l'on profite
de toutes les bonnes choses de la vie.

La prison est un lieu de folie passagère,
long pour certains, court pour d'autre,
le tout est d'en sortir grandi et non abruti

Peine de cœur tu penses à ta famille,
ta femme, ta mère, tes frères, tes sœurs,
derrière ces barreaux remplis de désespoir,
à toi maintenant de réfléchir.

Comment faire pour ne plus y revenir ?

Courage mes frangins, mes poteaux, mes tchavos



Fred [F3]

Que l'on soit de n'importe quelle couleur Blanc Black Beur, on a tous un cœur !
Message contre le racisme, car il ne devrait plus exister en 2021.
Et tout irait bien mieux pour les ressortissants étrangers.

Fred [F3]

Les chiffres fous de l'incarcération!

Coût	1 détenu	10.000 détenus
par jour	125 €	125 000 €
par mois	3 750 €	37 500 000 €
par an	45 625 €	456 250 000 €
sur 5 ans	228 125 €	
sur 10 ans	456 250 €	

En sachant que du personnel spécialisé coûte ±3500€/mois. Que cette personne peut voir au minimum 5 détenus/jour, donc sur le mois (20 jours), elle peut en voir 100. Ce qui fait que pour le coût d'incarcération d'un détenu, on pourrait suivre 100 détenus pour obtenir de meilleurs résultats.

Il faudrait ±100 personnes pour contrôler et suivre les 10.000 détenus. Soit un coût global de 350.000€/mois. Bref une économie de 37.150.000€/mois. Et sur l'année une économie de 445.800.000€.

Avec de telles économies, l'état pourrait embaucher du personnel spécialisé pour le suivi, la surveillance des détenus chez eux. Il pourrait embaucher 10.614 personnes sur l'année. Bref, cela diminuerait fortement le chômage, aiderait à la réinsertion des détenus et donnerait plus de moyens. Ce petit calcul montre également que l'État pourrait en plus de faire des économies, apporter des moyens au monde carcéral. Il est grand temps de revoir le système et d'arrêter de prendre pour excuse le manque de moyens.

Sachez que ces chiffres sont globaux, ils reprennent les différents coûts en frais de justice, d'hébergement, de santé, de nourriture, etc...

Le pensionnaire

Alcatraz



Le temps c'est de l'argent, emprisonné dans une salle d'attente.
Emprisonné par la souffrance de l'ambulance jusqu'aux urgences.
Libre de voyager, emprisonné dans un avion, un train ou une voiture,
j'ai choisi d'être le pilote et pas le passager.
Emprisonné dans une chambre d'hôtel, ou une suite présidentielle
comme la paresse emprisonne le potentiel.
Emprisonné par ce corps qui écrit,
emprisonné par le temps qui défile.

Tente de fuir la réalité, emprisonné par la gravité.
Donne de l'argent à un mendiant,
il te demandera pas sa provenance.
Emprisonné au resto du cœur,
comme un sans abris emprisonné dehors.
Emprisonné par la vie,
jusqu'à ce qu'on soit libéré par la mort.
Le monde une prison à ciel ouvert,
emprisonné par l'univers.
Le silence emprisonné par une pollution sonore,
j'emprisonne mes pensées dans des métaphores.



#Morpheus

L'étoile polaire (Polaris)



L'étoile polaire, s'appelle aussi polaris ou α UMI, ce qui signifie l'étoile la plus brillante de la Petite Ourse (Ursae Minoris). L'étoile polaire n'est pas seulement l'étoile la plus au Nord de la voie lactée, mais elle est également une étoile variable pulsante. C'est donc une céphéide, en d'autres termes, une parmi d'autres types d'étoiles variables ; comme par exemple les RR Lyrae, les Mira Ceti, ou les RV Tauri, etc...

Qu'est ce que cela signifie ?

Les céphéides de type I sont des variables pulsantes, c'est-à-dire des étoiles qui se contractent et se dilatent alternativement. Leur rayon peut ainsi varier de 4 à 20% avec une période bien précise. Il existe une période luminosité, ce qui veut dire qu'il y a une relation linéaire entre la magnitude moyenne de ces étoiles et le logarithme de leur période.

La magnitude correspond à l'éclat, la brillance de l'étoile. Elle est inversement proportionnelle, ce qui veut dire qu'au plus haut est la magnitude au moins elle brille, et au plus bas est la magnitude, voir même un chiffre négatif, au plus brillante est l'étoile.

Quand l'éclat intrinsèque augmente, la période s'allonge. Les étoiles les plus massives pulsant vigoureusement et lentement.

En outre la relation P/L (période/luminosité) permet d'évaluer la distance d'une Céphéide. En fait, on mesure sa période et sa magnitude apparente. La relation P/L joue un rôle majeur en cosmologie en ce qui concerne la détermination de la constante de Hubble. Elle fut découverte par la mathématicienne Henrietta Leavitt.

L'étoile polaire est la Céphéide la plus proche de nous et aussi la plus brillante. On peut l'observer clairement à l'œil nu. Ainsi le samedi 29 août 2020 à 6h00 du matin, Polaris se situait à 50,9° dans le ciel de Marche-en Famenne. Elle est située à 431 années-lumière de la Terre.

δ Cephei

Elle est le prototype des céphéides de type I. Voici ses caractéristiques :

1. constellation: Céphée
2. magnitude apparente: 4,07 visible à l'œil
3. distance: 860 années-lumière
4. magnitude absolue: -3,47 (très brillante)
5. période de pulsation: 5366 jours
6. masse: 5x la masse solaire
7. rayon: 41,6x le rayon solaire
8. luminosité: 2000x luminosité solaire
9. température: 5500 à 6800° Kelvins
10. type spectral: F5Ib à G2Ib

Définition: Les Céphéides sont ce que l'on appelle des "chandelles cosmiques", c'est-à-dire des étoiles qui permettent de mesurer des distances jusqu'à 30 millions de parsec avec une précision de 30%.

Note: 1 parsec = 3.261 année-lumière

1 année-lumière = 9.461 milliards de kilomètres.

Il existe d'autres "chandelles cosmiques", comme les novae, les amas globulaires ou les supernovae.

Pour les férus de mathématique, on peut calculer la période de pulsation d'une céphéide avec cette formule: $\sqrt{R^3/M.G}$ avec R le rayon, M la masse et G la constante gravitationnelle de Newton.



i Si vous êtes intéressé par l'astronomie. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à me les transmettre par courrier interne Bruno Vanguers [F2 - 2210].

Bruno

Le bracelet électronique



Je vous propose cet article car les détenus se posent souvent des questions sur le bracelet et ont souvent des idées fausses à son sujet. D'abord, il s'agit effectivement d'un bracelet porté à la cheville qu'on ne peut et ne sait enlever sans l'abîmer ou déclencher l'alarme. Le placement est fait par un technicien du CNSE (centre national de surveillance électronique), il faut parfois l'attendre quelques jours.

Lorsqu'on porte un pantalon il est assez discret pour ne pas être vu, mais en short, ou autre comme à la piscine, ce n'est pas le cas. Sachez que dans l'eau le bracelet est souvent défectueux et risque le déclenchement de l'alarme qui prévient le CNSE.

L'avantage pour la société est le coût du bracelet, bien moins cher que la détention. Mais le nombre de bracelets reste limité. Le SPF Justice les achète à une société Israélienne.

Le bracelet n'est jamais obligatoire, mais il permet d'éviter la prison (p.ex pour les prévenus), bref c'est une "sorte de détention" à domicile. Celui qui porte le bracelet a plus de chance de réussite s'il est soutenu par sa famille. Il est interdit de l'arracher (p.ex le couper avec des ciseaux) pour aller boire un verre ou ailleurs ! Toute dégradation est à ta charge, avec la certitude d'un retour case prison.

Hormis pour les cas de détenus en préventive, le bracelet n'est pas non plus un système GPS. Il donne l'alarme lorsque vous n'êtes pas à votre domicile aux heures convenues avec votre assistant de justice. Dans ce cas, vous serez appelé par celui-ci ou par le CNSE.

Avoir un GSM ou un smartphone est indispensable pour pouvoir être joignable. Vous **devez toujours** contacter votre assistant de justice si par exemple vous ne savez pas respecter votre horaire à cause d'un embouteillage, d'un accident, d'un changement d'horaire de travail... Il est faux de croire que pour 10 minutes de retard vous retournez à la prison. Une mise au point avec votre AJ est nécessaire. C'est lui qui fixera votre horaire avec vous et qui le transmettra au CNSE. Le CNSE détermine le périmètre de déplacement dans la maison afin que le système détecte votre présence ou pas ; il place le box à votre domicile.



Bracelet électronique

Il existe différentes modalités pour l'octroi du bracelet électronique :

- pour les prévenus : la Chambre du Conseil et le Juge d'Instruction peuvent vous l'accorder. Mais dans ce cas, il s'agit du bracelet version stricte et version GPS : vous ne pourrez sortir à aucun moment de votre périmètre que ce soit pour le travail ou pour les loisirs.
- pour de petites peines: vous recevez un billet d'écrou vous demandant de vous rendre à la prison. le Parquet vous libèrera le même jour avec le bracelet. Cette modalité comporte un système GPS. Mais dans votre cas ici à Marche, cela ne vous concerne pas.
- pour les condamnés: c'est notre cas, la surveillance électronique peut être accordée 6 mois avant votre admissibilité à libération conditionnelle, la détention limitée (travail dehors, nuit à la prison) par le TAP.

Si la période bracelet se passe bien vos chances d'obtenir une libération conditionnelle seront plus importantes. Chaque situation est différente, si vous êtes bientôt ou déjà admissible c'est à vous de voir les avantages ou les inconvénients du bracelet électronique.

Arnauld

Libre d'apprendre - correction

Voici l'exercice corrigé:

(Où) aller vous en vacances ? (Quand) comptez-vous partir ? (Ce) n'est pas trop cher, et (c'est) tant mieux. La nuit (est) idéale pour rouler. Il (a) sélectionné le meilleur trajet (à) partir de Marche. (Leurs) bagages sont déjà prêts. Il (s'est) bien débrouillé !

Inspiration Libre



Numéros de téléphone utiles



FOREM (s'inscrire comme demandeur d'emploi tous les 3 mois)

071/23.26.00

0800/93.947

SAD - Service d'Aide aux Détenus

ASBL "L'Autre Lieu"

Chaussée de l'Ourthe, 121

6900 Marche-en-Famenne

Commune de Marche 084/32.70.00

SOS Suicide 0800/32.123

La Ligue des Droits de l'Homme

Observatoire International des Prisons O.I.P.

Rue du Boulet, 22

1000 Bruxelles

02/209.62.80

oip@oipbelgique.be

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

FRANCE



Cour Européenne des Droits de l'Homme

Allée des Droits de l'Homme

FR - 67000 Strasbourg

FRANCE

FIDH (Fédération Internationale des Droits de l'Homme)

0033/1.43.55.25.18

Infos pratiques

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

① **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.

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 !

VHS: 2x/mois ; après le 20 de chaque mois, on peut faire une demande pour une 3^e VHS s'il y a de la place.

Visite interne: Mardi, Jeudi de 9H à 10H30 (non travailleurs) 17H à 18H30 (travailleurs). Elle passe à 90 minutes.

Visite virtuelle: 2 visites de 15 minutes / semaine, s'inscrire par mail sur 'Prison Cloud' => **[visite]**



➤ 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.

Cantine extérieure Décathlon: il n'y a pas de catalogue consultable, mais vous pouvez demander par mail à la comptabilité de la documentation sur des articles pour faire votre choix et connaître les prix. Précisez le type d'article: training, short, T-shirt, basket,...

Cantines visites: Elle est autorisée pour toutes les visites (à table, VHS, familiale, virtuelle, à carreau) Passez votre commande 48heures avant la visite par mail (billet de rapport) **[Comptabilité]** => **[Cantine Visite]**

Dessin – La Justice

(Reliez les points entre eux d'un trait de crayon)



Fred

Jeux – Mots Mêlés

ACHEVEE	CURACAO	EFFUSION	ONDULER	RADIEUSE	TORPEUR
ANGLAIS	DAUPHINE	ETIOLER	PARFUMER	RADOUCIE	VERDEUR
AREOLE	DEDIE	EXCLURE	PASSOIRE	RAME	ZODIAQUE
AXEE	DELIMITER	EXONERE	PELERIN	SEMEUSE	
CARREAU	DEMANDER	FETA	PIAILLE	SURE	
CAUSEUR	DEVOLU	HELE	PIERREE	TACHEE	
CLAC	DISSOUS	HEUR	PIQUANTE	TARDIVE	
COMTESSE	ECOULEE	INTERET	PROVENIR	TIEDEUR	

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

Recueil de poèmes de Guillaume Apollinaire : Les _ _ _ _ _ .

AFFAIRE	CASERNER	FERMOIR	LÉGISTE	PRÉJUGER	TYP0
AMORÇAGE	CASSANT	FIBREUX	MARELLES	PRIS	VERS
ANTITOUT	DATTE	GELATINE	MUSCADE	PUNITIF	VOIRE
ARDOISE	DOUÉ	GLAUQUE	NAGEUSE	RECRÉE	
ARDU	ÉBROUER	GUETTEUR	NORMAND	REFLEXE	
ASPIRANT	ECHO	IMPORTUN	PARÉ	SURTAXE	
ASSIGNAT	ÉLAN	IMPROMPTU	PERFORER	TENOR	
BOUQUET	ÉLÉGANT	INVOQUER	PISTARD	TERMITE	

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

Etude scientifique des phénomènes atmosphériques: La _ _ _ _ _ .

Jeu - Sudoku

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

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

Correction SUDOKU LM n°28

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

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

Correction du concours LM n°28

Réponse 1= C'est vrai que le service "Médiate" intervient aussi pour les victimes collatérales, comme une médiation avec sa famille.

Réponse 2= Le tag représente une signature de lettres d'une seule dimension.

Réponse 3= Comme d'habitude, chantée par Claude François.

Réponse 4= Le piège, est le nombre de détenus, il ne faut pas en tenir compte ici!
 55 minutes => 6 cuisiniers
 1 minute => 6 x 55
 30 minutes => (6 x 55) : 30 = 11 cuisiniers

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 **. (Exemple ABCN donne BANC)

DEIIIMTT CDDEE-IIRRS	ACELT **	ACDE AIIRRS	EIP CDIOS	ADEE-IIRS ENTU	EER
D	I	S	C	R	E
ACEEI-ILMSU **					
G	AARS AIORSST			EIN AEHIM-NRSU	
AADT IRT			CEHR ERTU		EHIRSS
		IOTU EEILRST		** AELS	
ISSTU ESTT			AIMR ABEE-IINTT		
		AAELST AEIIRRT			
ADEOR EEINRRT ADEI-NPTU				AEII-MOSS	
			BEISS **		
EEISSTU **				** COR	
O	AEILRST AAMSS				EEFLS
AEMR AIL			AEMOR EOPR		
		AIP EPU		CLO APS	
EINOPSS AENS				** **	
		EEOPRS			
AEPTU			AERS		

Grille de mots horizontaux

1.						10	13	13	22	6	4	10	4	1	8	12
2.						4	10	21	26	22	4	4	22	6		
3.						4	13	10	12	6	17	22	13	22	22	6
4.						22	2	13	8	25	6		5	6	2	5
5.						6	8	25	13	1	6		6	10	3	
6.		17	22	12	22	4	13	22	6		21	8	15		6	22
7.	23	23	23		2	10	6	18	25	22		26	5		14	26
8.		19	1	6	1	4	22	6		11	13	22	17	17	22	6
9.	7	1	23	1		1	12	2	10	13	2	22	13	22	22	6
10.	21	8	25	26	26	8	1	13	22		20	10	13	2	9	22
11.	22			2	10	12	4	1	12	22	6		9	25	24	
12.	20	8	12	6		6		26	22	25	16	22		2	10	26

▲ : Mot mystère vertical

DÉFINITIONS HORIZONTALES

1. Pour entrer en prison, on passe tous par elle.
2. De chocolat, d'abdominaux, ou Android.
3. D'une prison à l'autre, nos affaires le sont aussi.
4. Pour un boulon ou pour une fiche - D'abord permission de sortie avant congé pénitentiaire...
5. Copine de clavier - Service d'Aide aux Justiciables.
6. Bloquées à Marche - À installer à domicile pour obtenir le suivant - Surveillance électronique.
7. Pour surfer - Pour téléphoner ou pour la moto - Libération si moins de 3 ans - Détention limitée
8. À carreaux, à table, hors surveillance - Féminins si de peau, masculins si de tribunaux
9. PLU 150009 sur la cantine - Nos sœurs du QF le sont aussi comme nous.
10. On en reçoit une toute neuve à notre arrivée ici ! - Ici
11. Après Marche - On les attend chaque semaine ! - Autre établissement pénitentiaire
12. Autre établissement pénitentiaire - Autre établissement pénitentiaire - Organe Laïque

Reportez les lettres trouvées, dans votre grille-mémo ci-dessous, pour vous aidez à trouver le reste.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

Le mot mystère vertical, peut être important pour les démarches administratives...

Fred

Concours

Le journal "Libre Marche" en version papier est également disponible à la bibliothèque. Il suffit de vous inscrire sur la feuille d'activité "bibliothèque ou médiathèque" pour pouvoir venir le chercher.

Question concours:

- 1/ La thyroïde gonfle lorsqu'on a trop peu d'iode dans le corps. Vrai ou Faux ?
- 2/ Qu'est ce que sont les Céphéides ?
- 3/ Pourquoi la Willys était-elle un véhicule essentiel ?
- 4/ Les homophones, sélectionnez le bon mot: (Ou / Où) qu'on aille, (ces / c'est) vrai que les décideurs (non / n'ont) pas eu le choix ! (Ces / C'est) mesures de confinement (son / sont) difficiles pour tous. (Se / Ce) protéger (à / a) tout prix avec son masque (à / a) déjà sauvé des vies. (Quand / Quant) (à / a) (se / ce) choix (là / la), il est de votre responsabilité.

1^{er} prix = 20 euros - 2^e prix = 10 euros - 3^e prix = 5 euros

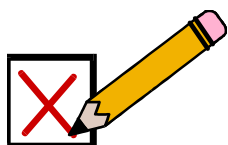


Répondez via «Prison Cloud» par mail à la bibliothèque

AVANT LE 27 novembre 2020.

Bonne chance !

Félicitations aux gagnants du concours du Libre Marche n°28:



- 1^{er} prix Gillard Nicolas (2111)
 2^e prix Van Dam Xavier (3024)
 3^e prix Denis Franck (1205)

Anagramme Solution n°28

■ C ■ L ■ N ■ G ■ B ■
 TAPAGEUR ■ E ■ T ■
 N ■ E ■ R ■ O ■ S ■ I ■ R ■ A ■ I ■
 M ■ I ■ S ■ A ■ I ■ A ■ G ■ A ■ T ■ E ■
 C ■ O ■ N ■ V ■ A ■ I ■ N ■ C ■ D ■
 O ■ U ■ T ■ E ■ S ■ O ■ C ■ R ■ E ■
 L ■ O ■ I ■ P ■ A ■ T ■ O ■ I ■ S ■
 M ■ E ■ R ■ N ■ E ■ V ■ E ■ U ■ X ■
 A ■ G ■ A ■ C ■ A ■ R ■ E ■ R ■
 R ■ O ■ L ■ E ■ T ■ R ■ A ■ C ■ A ■
 P ■ E ■ R ■ D ■ I ■ D ■ I ■ O ■ T ■
 A ■ T ■ M ■ E ■ L ■ A ■ I ■ C ■ E ■
 E ■ G ■ A ■ L ■ A ■ E ■ P ■ E ■
 P ■ R ■ O ■ A ■ C ■ T ■ U ■ E ■ L ■
 A ■ B ■ O ■ Y ■ E ■ R ■ P ■ L ■ U ■
 D ■ I ■ E ■ T ■ E ■ T ■ I ■ C ■ I ■ E ■ N ■
 T ■ E ■ E ■ S ■ E ■ M ■ E ■ E ■ S ■

Vos 9 délégués OCD

- F1:** Rotella (1109)
F2: Casier (2015)
 Boutuil (2119)
F3: Skouti (3001)
 Counasse (3006)
 Van Damme (3024)
F4: Baudon (4117)
 Mosen (4203)
QF: Barbe (5103)

Si vous avez des remarques que vous aimeriez transmettre concernant le bien-être de votre détention, parlez-en avec le délégué O.C.D. de votre section.

ONT PARTICIPÉ À CE NUMÉRO LIBRE MARCHE N°29:

DANIEL, LE PENSIONNAIRE, MICHEL, YANNICK, SAID, RUBENS, CHRISTOPHER, FRED, ARNAULD, ISIS

Solution : Mots mêlés = les calligrammes, la météorologie

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

Adressez votre courrier en le remettant à l'un des rédacteurs de votre section.