

Libre Marche

TU ES LIBRE ET TU MARCHES... VA VITE LIRE LE LIBRE MARCHÉ...



ICare
L'ORGANISME DE L'INFORMATION SUR LES SERVICES & MILIEUX PRISONNIERS

Concours p 52.

5 Gagnants recevront 15 euros chacun.



EDITEUR RESPONSABLE : de Thier Frédéric, 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

En ce moment particulier, toute l'équipe tient à vous souhaiter une meilleure année 2022 malgré la pandémie qui semble interminable, où les activités fonctionnent partiellement tant bien que mal.

Pourtant une nouvelle année est le moment idéal pour se remettre en question, prendre de bonnes résolutions et souhaiter tous nos vœux aux personnes que l'on apprécie. Les enfants de détenu.e.s attendent les câlins de leur papa ou de leur maman. Pour 2022, on espère que cela va se normaliser avec la plus grande prudence.

Avec un confinement devenu insupportable pour une majorité de personnes, la prison de Marche résiste même si elle a été fortement impactée en décembre 2021 par les mesures sanitaires. On doit comprendre ce qui s'est passé sur notre Terre, et surtout ce qui risque de se passer encore si nous continuons à ce rythme. On a pris conscience que nous restons vulnérables. Personne n'y échappe.

Au-dedans, subir les mesures sanitaires où l'isolement, l'éloignement, la privation de liberté sont la norme, cela aggrave sans nul doute notre fragilité mentale dont personne au sein du monde politique, des intervenants sociaux, de la DGD ne semble se soucier. Aucune faveurs ne seront accordées aux détenus, la purge point barre !

Au dehors, les psy sont débordés, soucieux de la santé" mentale des citoyens ; mais ici de qui se soucie-t-on ?

Il est plus que nécessaire d'introduire le bien-être au centre des décisions prises pour la population carcérale.

Alors comment dire, essayons de continuer à rêver...

Bonne lecture, la rédaction.

Sommaire

Greffe - Interview.....	3
Un lion et une lionne	6
Réflexion personnelle sur le regard que l'on porte	7
Préparation à la réinsertion	8
I.Care	9
Exposition "Autoportrait libre"	11
Maison de détention : entre espoirs et critiques	12
BIEN-ÊTRE - Les huiles essentielles (15).....	14
La mise à disposition du TAP	16
Cynophilie : Le Berger allemand	18
Pédagogie en temps de crise	20
Dessin.....	21
Libre d'apprendre – Le plus-que-parfait.....	22
Pause Santé – La maladie d'Alzheimer	24
Réchauffement climatique	26
Poème : Entre 4 murs	29
Prison de Haren : rifici sur la brique.....	30
Assistance Morale Laïque	31
Lotus Evija	32
Bugatti EB110.....	34
Interview – Le Yoga.....	35
Lancer son entreprise en 10 étapes.	37
Dessin.....	39
Libre d'apprendre - correction	39
Exposition "Autoportrait libre", témoignage.....	40
Le travail en prison.....	41
L'hygiène en prison	42
Pour une haleine fraîche.....	43
Ton Christ est juif - Julos Beaucarne.....	44
Stomy Bugsy.....	45
Tous nés avec le cancer	46
Renseignements utiles.....	48
Transport, comptabilité, service des visites	48
Mandala	49
Jeux – Mots Mêlés	50
Jeu - Sudoku	51
Coloriage	52
Concours	53

COMMENT SE PROTÉGER CONTRE LES VIRUS COMME LE CORONAVIRUS COVID-19 OU LA GRIPPE SAISONNIÈRE ?

1

LAVEZ-VOUS RÉGULIÈREMENT LES MAINS.



2

UTILISEZ TOUJOURS DES MOUCHOIRS EN PAPIER. UN MOUCHOIR NE S'UTILISE QU'UNE FOIS. JETEZ-LE ENSUITE DANS UNE POUBELLE FERMÉE.



3

SI VOUS N'AVEZ PAS DE MOUCHOIR À PORTÉE DE MAIN, ÉTERNUEZ OU TOUSSEZ DANS LE PLI DU COUDE.



Greffe - Interview

Nous remercions Madame Thomas Véronique, cheffe responsable du service du greffe pour ses réponses à nos questions.

1. Qu'est-ce que le service du Greffe ?

Il s'agit d'un service administratif dont le rôle principal est la gestion des dossiers des détenus.

2. A quoi sert ce service ?

- ✓ Gestion des dossiers des détenus depuis leur arrivée jusqu'à leur départ de la prison.
- ✓ Préparation de tous les mouvements extérieurs des détenus (PS, CP, libérations, comparutions, extractions médicales...)
- ✓ Transmis de toutes les informations utiles aux détenus et aux différents intervenants internes et externes.

3. Qui peut faire appel à vous ?

En internes :

- ✓ Détenus,
- ✓ Directeurs
- ✓ Personnel de surveillance
- ✓ SAD
- ✓ SPS
- ✓ Les autres services, bibliothèque, visites, portier, réception...

En externes :

- ✓ Cours et Tribunaux
- ✓ Avocats
- ✓ Maison de justice
- ✓ Services de police
- ✓ Office des étrangers
- ✓ Tout service intervenant dans la mesure d'élargissement de la peine
- ✓ Service d'Aide aux Victimes
- ✓ DGD

4. Quelles sont vos qualifications, vos missions au sein d'une grande équipe, vous êtes je crois près de 15 personnes ?

15 personnes !? Oups, dommage... Nous sommes 10.

L'équipe est constituée d'assistants et d'experts administratifs pénitentiaires.

Le travail est organisé suivant une répartition alphabétique des dossiers.

Le chef du greffe a un rôle de coordinateur : il met en place des processus afin d'assurer le bon fonctionnement du service, d'optimiser la collaboration avec les services internes et externes.

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

Le travail du greffe est varié, la matière est très intéressante et évolue constamment. Cela nécessite donc un suivi de nos connaissances. Travailler au greffe, c'est avoir beaucoup de contacts en interne et en externe. Les journées sont souvent intenses, le travail n'est pas routinier.

6. Que pensez-vous du milieu carcéral, avez-vous parfois des craintes à y travailler ?

Le milieu carcéral est similaire à beaucoup d'autres milieux professionnels. On pourrait le comparer à une école, à un hôpital, à une entreprise, à une centrale nucléaire. Il a ses particularités, son fonctionnement spécifique, son règlement et ses dangers.

7. Avez-vous des retours de détenus par rapport à votre mission ?

Oui, tant négatifs que positifs.

8. Si non, ou éventuellement aimeriez-vous en avoir pour améliorer la qualité de ce service ?

C'est toujours intéressant de recevoir les critiques positives et négatives afin de faire évoluer le fonctionnement du service.

9. Jouer vous parfois un rôle "plus actif", par exemple lorsque vous êtes en présence du détenu ?

Qu'entendez-vous par plus "actifs" ?

10. Le confinement a compliqué les choses, on ne sait plus vous rencontrer, est-ce que cela fragilise les démarches ?

Je pense que "Prison Cloud" a permis de compenser le fait que nous ne pouvions plus rencontrer les détenus. "Prison Cloud" n'est pas optimal pour certaines démarches mais il a au moins permis de garder des échanges avec les détenus.

11. Que peut attendre le détenu de votre service ? Comment ? Pourquoi ? Quand peut-on faire appel à vous ?

Le détenu fait appel au greffe pour tout ce qui concerne son dossier, par courrier interne, par "Prison Cloud", via son conseil. Il s'adresse parfois à notre service pour des problèmes qui ne sont pas gérés par le greffe. Dans ce cas, nous le réorientons vers le service concerné ou nous informons ce service de la demande.

12. Avez-vous des réunions avec la direction par rapport aux demandes des détenus ?

Nous avons des réunions d'équipe avec le directeur responsable du greffe et nous avons au quotidien des échanges avec l'ensemble des directeurs. Il y a une étroite collaboration entre directeurs, intervenants SPS et le greffe.

13. Trop souvent, les détenus se plaignent de la lenteur du système, le confinement a aussi tout ralenti. Et vous, pensez-vous pouvoir améliorer cette situation ? Est-ce justifié ?

Si par système, vous entendez le délai de réponse aux détenus, je trouve qu'il est plutôt performant sachant que toutes les demandes des détenus sont traitées au jour le jour. Il peut y avoir un délai un peu plus long mais c'est souvent dû à des événements indépendants de notre volonté ou au fait qu'il faut solliciter un autre service pour obtenir un élément de réponse.

14. Vous êtes une grande équipe, et y a-t-il certaines personnes qui ont des tâches plus spécifiques ? Comme le TAP, la gestion de demandes, de documents...

Afin d'assurer un bon fonctionnement d'équipe, nous sommes tous polyvalents. Nous travaillons selon une répartition alphabétique des dossiers.

Seules les procédures TAP sont gérées indépendamment de cette répartition.

15. Quels sont les différents documents et/ou attestations que l'on peut obtenir de votre service ? Pouvez-vous les énumérer et préciser leur rôle ?

(p.ex. Demande de congés, demande de publicité passive, demande d'attestations de détention, demande de fiche d'écrou...)

La liste est longue et il est impossible de faire une liste exhaustive.

Les documents les plus fréquemment rencontrés sont :

- **La fiche d'écrou** : elle reprend toutes les informations concernant le détenu (date et lieu de naissance, domicile, nationalité) et sa situation carcérale (taux de peine, faits commis, instances et date du prononcé, admissibilité aux différentes mesures d'élargissement de la peine, début et fin de peine).
- **L'attestation de détention** : document attestant que la personne est incarcérée, date de début de l'incarcération, régime (en prison ou en surveillance électronique).
Ce document reprend également toutes les dates ou périodes durant lesquelles le détenu passe des nuits à l'extérieur de la prison (congés pénitentiaires, évasion, interruption de peine).
- **Publicité passive** : document permettant au détenu ou à son conseil de solliciter des copies de documents au dossier.
- **Les annexes officielles de la loi sur le statut externe** : informations sur la mesure annexe pour introduire la demande, rapport SPS, avis du directeur, avis de la DGD, information de la victime, demande de fixation d'une PS ou d'un CP.
- **Les documents internes** : demandes de transmis d'objets, demande d'inscription d'un visiteur, demande de VHS.

16. Aimeriez-vous être plus souvent en contact avec les détenus ? Est-ce cela qui vous a amené en milieu carcéral ?

Telle que rédigée, la question nécessite une réponse personnelle. Donc, je vais répondre personnellement. Le travail du greffe est régi par les procédures.

J'apprécie rencontrer les détenus, et j'aimerais pouvoir le faire plus souvent, cela rend notre travail moins "procédurier".

Ce sont des choix professionnels qui m'ont amenée à travailler à la prison de Marche. Je ne travaillais pas dans le milieu carcéral précédemment.

La moitié de l'équipe du greffe est constituée d'anciens agents pénitentiaires. Je trouve que leur connaissance du cellulaire, leur expérience des contacts avec les détenus est très enrichissante.

17. Avez-vous parfois des frustrations lorsqu'après un travail conséquent dans le traitement de documents, d'un dossier d'un détenu et que ça coince ? Comment réagissez-vous avec le détenu à ce moment-là ?

Comme écrit précédemment, le travail du greffe est très administratif.

Nous n'avons pas un rôle d'investigation et d'analyse comme le SPS et la Direction. Nous avons beaucoup de travail mais pas un travail en particulier qui puisse être conséquent.

La difficulté qu'on peut rencontrer est de faire comprendre à un détenu que nous n'avons aucun pouvoir décisionnel. **Nous n'agissons ni pour, ni contre lui.**

18. Pensez-vous que la mise en place d'une permanence de votre service durant le temps des activités de l'après-midi soit envisageable ? Ainsi, le détenu pourrait vous demander un conseil, un avis ?

D'une part, ce ne serait pas envisageable car cela monopoliserait une personne et ce n'est pas possible.

D'autres part, ce ne serait pas adéquat car les questions que posent les détenus nécessitent souvent de regarder dans le dossier afin d'y répondre correctement. Chaque détenu a une situation particulière.

Il est préférable de prendre connaissance de la demande du détenu au greffe et de recueillir tous les éléments dans son dossier avant de lui répondre. Parfois, cela nécessite aussi de prendre contact avec un autre service. Si nous apportons une réponse incorrecte ou incomplète, cela engendre du stress ou de l'énervement, situation que nous voulons bien évidemment éviter !

19. Avez-vous parfois eu des difficultés avec des détenus ? Qu'est qui a été mis en place pour éviter des tensions ou conflits ? (cas de désaccords, des déceptions...)

Oui, cela arrive... Chaque situation est particulière.

Mettre quelque chose en place pour les éviter, c'est difficile...

On entre plus dans les rapports entre humains. Et j'insiste sur le fait que **le greffe n'a aucun pouvoir décisionnel**. Le détenu peut être en désaccord ou avoir des déceptions, c'est compréhensible. Mais le greffe n'aura pas la possibilité de changer la situation.

20. Pour conclure, le mot de la fin ; avez-vous quelque chose à ajouter, d'autres idées à développer, d'autres questions ?

Non, je n'ai rien à ajouter.

J'espère que mes réponses auront éclairé les lecteurs du Libre Marche sur le rôle et le fonctionnement du greffe.

Interview Daniel

Un lion et une lionne

Panthera leo



Lion : *Panthera leo* mâle

Classification

Règne	<i>Animalia</i>
Embranchement	<i>Chordata</i>
Sous-embr.	<i>Vertebrata</i>
Classe	<i>Mammalia</i>
Sous-classe	<i>Theria</i>
Infra-classe	<i>Eutheria</i>
Ordre	<i>Carnivora</i>
Sous-ordre	<i>Feliformia</i>
Famille	<i>Felidae</i>
Sous-famille	<i>Pantherinae</i>
Genre	<i>Panthera</i>

Nom binominal

Panthera leo
(Linnaeus, 1758)

Je fais je rêve depuis l'enfance, un lion et une lionne et moi... une histoire d'amour que j'aimerais vous partager ce que je sais de la lionne et du lion.

Tout d'abord, on a tous été un enfant, et aimé les dessins animés jusqu'à les regarder encore et encore. Pour moi, c'était « Le Roi Lion ». Si bien qu'à un moment quand je n'étais encore qu'un gamin on m'a surnommé « Simba » car je rendais fou tout le monde et ma famille en particulier.

Après avoir chassé sa proie, le lion est capable d'ingurgiter des morceaux de viande de 25 kilos d'un seul coup ; mais en moyenne il se contente de 7 kg de chair fraîche par jour contre 5 kg pour la femelle. Un bon chasseur peut rester sans manger durant plusieurs jours.

Le lion et sa lionne vivent en communauté dans une troupe. Il s'agit de la seule race de félins parmi les plus grands qui grandissent et vivent ensemble. Par contre, le lion mâle, une fois qu'il est adulte, il sera chassé du nid familial car son père pourrait s'en prendre à sa vie en voulant à tout prix l'écartier de sa femelle. C'est son plus grand défaut, mais c'est la loi de la nature.

Les lions et les lionnes sont des prédateurs redoutables mais seule la lionne chasse et toujours en troupe. Grâce à leurs oreilles, qui sont mobiles et peuvent pivoter à 180 degrés,



ils ont une belle tactique de poursuite de leur proie. (Dédicace à : 13 bandes organisées – ceux qui liront cet article comprendront 😊). La lionne est maline, rusée, elle s'approche silencieuse. Ensemble, la troupe dresse une embuscade pour bondir sur sa proie. Cela m'a toujours fasciné comment cela se passe. Alors que le lion ne participe pas à la chasse, il se mange en premier.

Ensuite ce sont les lionnes qui mangent pendant que le lion veille à la sécurité de ses femelles.

Lorsqu'il y a des lionceaux, le lion mâle les laisse tranquille car ils portent ses gènes. Il arrive que les lionnes tiennent tête à leur père ou à tout autre lion. La lionne peut mourir pour sa progéniture, elle reste protectrice jusqu'à la mort, rien ne peut l'arrêter. Pas même un lion de 225 kilos et mesurant 136 à 198 centimètres de long du bout du museau à la base de la queue. Il possède une queue d'en moyenne 90 centimètres. On peut imaginer les dégâts qu'il peut causer.



Le lion (**Panthera leo**) est un mammifère carnivore de la famille des félidés du genre Panthera (félins). Il est le plus grand carnivore d'Afrique. Il est surnommé « *le roi des animaux* » car sa crinière lui donne un aspect semblable au Soleil, qui apparaît comme « *le roi des astres* ». Le mâle adulte, aisément reconnaissable à son importante crinière, accuse une masse moyenne qui peut être variable selon les zones géographiques où il se trouve, allant de 174,9 kg pour les lions de Kruger à 217 kg pour les lions de Transvaal.

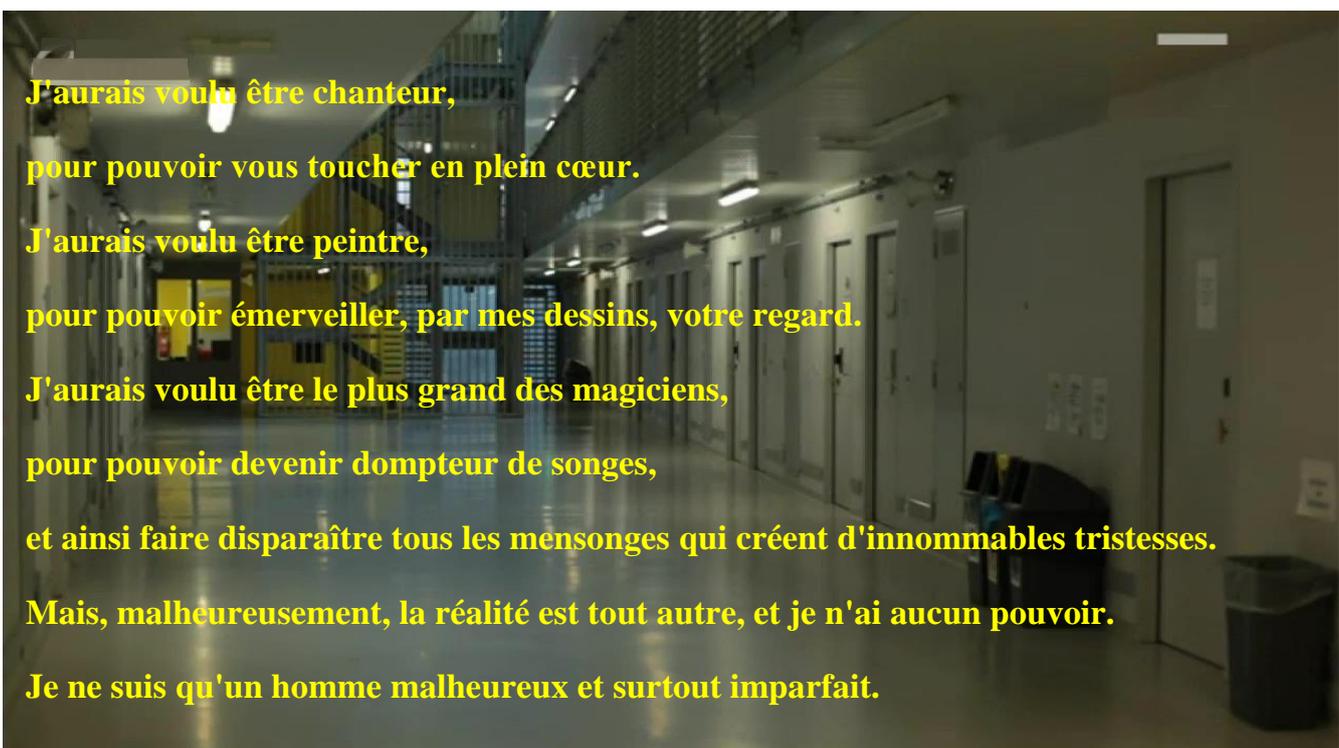


Certains spécimens très rares peuvent atteindre voire exceptionnellement dépasser 250 kg. Son espérance de vie, à l'état sauvage, est comprise entre 7 et 12 ans pour le mâle et 14 à 20 ans pour la femelle, mais elle dépasse fréquemment les 30 ans en captivité.

Le lion rugit. Actuellement, il n'existe plus que 16 500 à 30 000 spécimens dans la savane africaine, répartis en une dizaine de sous-espèces et environ trois cent au parc national de Gir-Forest au nord-ouest de l'Inde.

Fabian Silvano Malaise

Réflexion personnelle sur le regard que l'on porte sur le détenu



**J'aurais voulu être chanteur,
pour pouvoir vous toucher en plein cœur.
J'aurais voulu être peintre,
pour pouvoir émerveiller, par mes dessins, votre regard.
J'aurais voulu être le plus grand des magiciens,
pour pouvoir devenir dompteur de songes,
et ainsi faire disparaître tous les mensonges qui créent d'innombrables tristesses.
Mais, malheureusement, la réalité est tout autre, et je n'ai aucun pouvoir.
Je ne suis qu'un homme malheureux et surtout imparfait.**

Bob

Préparation à la réinsertion

Les Commissions **de Surveillance** rapportent un impact très négatif **de ces mesures de suspension** à l'égard des détenus en pleine préparation de leur réinsertion. Elles relèvent que, couplées à un accompagnement moins efficace en raison du ralentissement des services psychosociaux (SPS), l'absence de possibilité de sortie a nui au plan de reclassement de nombreux détenus. En effet, empêchés de sortir notamment dans la perspective de suivre une thérapie externe, de se présenter auprès d'un futur employeur, de poursuivre des démarches administratives et/ou en vue de trouver un logement, les détenus n'ont pas pu progresser ni aboutir dans la préparation de leur sortie.

Les Commissions témoignent du découragement dont leur ont fait part des détenus, abandonnant parfois leurs démarches et leurs espoirs de réinsertion. C'est en effet le cas de Robert, tout son plan était prêt. Des avis positifs de la direction et du SPS pour une libération conditionnelle. Sauf que lors du passage au TAP pendant le confinement, il n'avait pas de date de début de formation (suspendue pour confinement). Du coup, sa libération a été refusée, car il ne pouvait communiquer une date pour débiter sa formation.

Saïd quant à lui, qui bénéficiait d'un logement dans un centre pouvait être libéré sous réserve de logement. Sauf que le centre de logement a mis plus de 6 mois à ouvrir et que les places étaient limitées aux personnes prioritaires dont il ne faisait pas partie.

Michel lui, devait se présenter durant son congé pour finaliser son inscription à sa formation. Mais suite à la suspension des congés pour pandémie Covid, il n'a pas pu s'inscrire. Pour le TAP son plan de reclassement n'était donc pas complet.

On aurait pu croire ou espérer que le TAP prenne cela en compte, qu'il soit plus clément et compréhensif face à cette situation, mais aucune circonstance n'a été favorable au détenu. Dans le cas de Robert, Saïd, Michel et bien d'autres encore, le TAP pourrait libérer sous bracelet, même si le condamné n'a pas de formation ou d'emploi. Une des conditions pourrait être de se présenter tous les jours au Forem pour une recherche active d'emploi ou de formation... mais cela ne semble toujours pas être la priorité du Ministère public. À bon entendre.

Permission de rester en cellule !

Marcel est en permission de sortie et il ne sait pas encore que ce sera la dernière PS avant des mois. En raison de la pandémie Covid, toutes les sorties sont suspendues. Marcel vit très mal cette situation, il n'a plus la possibilité de suivre sa psychothérapie car il ne peut plus voir sa psychologue lors de ces permissions. Ce suivi thérapeutique, lui permettait d'évoluer sur lui-même et il trouvait un certain réconfort avec sa psychologue. Quelques mois plus tard, c'est la guillotine lorsque sa demande de congé est refusée sous prétexte qu'il n'a pas eu suffisamment de permissions de sortie...

Didier quant à lui, bénéficiant de congé pénitentiaire avait repris la joie de vivre, car il passait enfin de bons moments avec sa femme et ses 5 enfants. Il en avait profité pour suivre un groupe de parole concernant ses assuétudes. Cette rupture totale l'a fait tomber immédiatement dans une grande dépression. Impossible d'être vu par du personnel spécialisé de la prison, non pas par manque de temps ce qui reste criant en temps normal, mais simplement parce que le détenu ne peut pas être reçu en consultation par la psychologue dans un bureau et aussi car presque tout le personnel est en télétravail. Malgré plusieurs appels à l'aide, Didier a mis fin à ses jours laissant derrière lui sa femme et ses enfants dans une grande tristesse. Il aurait dû être libéré 4 mois plus tard si le confinement n'avait pas eu lieu.

Depuis le 19 juin 2020, seules les permissions de sortie pour raison humanitaire ont été accordées. Jusqu'au 30 octobre 2020, certains détenus ont à nouveau pu bénéficier de ces modalités

d'exécution de la peine moyennant le respect d'une quarantaine avant qu'elles soient à nouveau suspendues jusqu'au 31 mars 2021. Cependant à titre exceptionnel, une permission de sortie ou un congé pénitentiaire pouvaient être accordés par le directeur lorsque des circonstances urgentes et humanitaires le justifiaient ou si la suspension de ces modalités mettait en péril le plan de réinsertion. Marc qui a bénéficié de cette mesure sortait deux fois par mois. Ce qui fait qu'il passait 20 jours sur 30 dans sa cellule confinée. Ayant un travail à la prison, son "salaire" déjà très modeste en temps normal était réduit à néant. Ce qui fait qu'en plus du confinement il a dû se priver de cantine et de téléphone.

Georges quant à lui a fait une demande de PS pendant le confinement. Cela a été très compliqué pour lui d'obtenir un rendez-vous au SPS car quasi tout le monde n'était plus à la prison, priorité au télétravail. Sa demande a pris trois fois plus de temps. Lorsqu'enfin il obtient l'autorisation de sortie, la deuxième vague est arrivée. Il a dû attendre plusieurs mois avant de sortir pour la première fois.

Je terminerai cette réflexion en vous parlant du "cas" plus heureux de Christopher, qui a pu bénéficier à deux reprises de congés prolongés. Pourquoi lui et pas les autres ? Faut-il y voir de la discrimination ? Au départ, Christopher est informé qu'il devra rester 3 mois dehors. On ne lui donne pas d'autres explications, pas de conditions strictes, pas de vérification d'un agent de probation, incroyable, mais réel. Le comble c'est que tous ses congés étaient soumis à des contrôles et conditions. Après ce trimestre de congé, il reçoit un jour un appel téléphonique de la prison. On lui dit : **"Vous devez rentrer en prison"**.

C'est sûr qu'après autant de mois de vie à l'extérieur, après avoir repris goût à la liberté, le retour en prison fut pénible. Il avait renoué des contacts avec ses proches et ses amis, rêvé d'un avenir meilleur et il avait même retrouvé un boulot pour subvenir à ses besoins. Rappelons qu'il ne percevait aucun revenu pendant cette période. Une fois de retour en prison, il apprit la douloureuse sentence ! Les jours passés à l'extérieur n'ont pas été comptabilisés dans sa peine. Il se retrouve avec un fond de peine prolongé... (Heureusement, un tribunal a cassé cette décision). Lorsqu'il s'est représenté devant le TAP, il a essayé de demander une libération conditionnelle qui lui a été refusée pour motif : risque de récidive. Quand était-il pendant les congés de Christopher ? N'était-il pas resté des mois sans aucun incident ! Un jour un juge a dit : **"De toute façon, là où la prison commence la logique s'arrête"**. Rappelons que durant cette période selon le CCSP, aucun incident lié aux détenus ayant bénéficiés de congés prolongés n'a mis en péril la sécurité publique.

Le Pensionnaire

I.Care



Des hommes et des femmes entrent en prison et dépendent dès lors du système de santé organisé en interne... Beaucoup disposent d'un faible bagage éducatif, ont une mauvaise connaissance de leur corps et prennent peu soin d'eux-mêmes. Ils entrent parfois en mauvaise santé et ressortiront trop souvent sans leur traitement et bien sûr sans sécurité sociale...

Créée en novembre 2015, l'association **I.Care** est basée à Bruxelles et a pour raison d'être de contribuer activement à l'amélioration de la prise en charge globale (médicale et psychosociale) des détenus, de la continuité des soins pendant l'incarcération et lors du transfert ou de la libération ainsi qu'au développement de la promotion de la santé en milieu carcéral.

Au-delà du milieu carcéral, **I.Care** a l'ambition de s'intéresser à terme à tous les lieux de privation de liberté (centre fermés, IPPJ, etc.).

Il y a quelques mois, un service externe a été mis en place à la prison de Marche-en-Famenne.

I.Care, dont le nom est en anglais, et on peut le traduire comme "**je prends soin**". C'est une asbl qui a deux missions : promouvoir la santé et favoriser l'accès aux soins. Elle travaille à Berkendael, Forest, Saint Gilles, Jamioulx, Marche, et prochainement à Lantin et Mons.

La santé, ce n'est pas que l'absence de maladie, c'est un état de bien-être qui touche beaucoup de choses : le sommeil, l'alimentation, les relations familiales et les amis, les conditions de travail, les habitudes de santé, les maladies, etc. C'est ce qu'on appelle les déterminants de la santé.

Agir comme le fait **I.Care** en promotion de la santé en prison revient à se préoccuper de plusieurs choses :

- Des personnes détenues et de leur bien-être,
- De l'environnement carcéral (ce qui fait santé, ce qui est problématique, etc)
- Du développement de travail en groupes communautaires, dans lesquels les personnes peuvent réfléchir ensemble et créer des projets au bénéfice de tous et toutes,
- Des politiques publiques (santé, justice, aide aux détenus, etc) pour qu'elles renforcent la question de la santé dans leurs décisions.

D'autre part, **I.Care** veut faciliter l'accès aux soins par une bonne collaboration avec le service médical. En effet, certaines personnes ne vont pas faire de demandes alors qu'elles en auraient besoin, d'autres n'ont pas compris ce qui pose problèmes, d'autres n'ont pas l'impression qu'ils sont entendus.

A Marche, l'action d'I.Care est spécifiquement tournée vers les femmes. Il est certain que les hommes ont aussi des besoins, mais nous avons un projet spécifique, permettant d'accompagner toute femme détenue dans les établissements francophones. A l'avenir, il est possible que certaines activités d'**I.Care** soient mixtes.

Concrètement, qu'est-ce que les femmes peuvent attendre d'**I.Care** ?

I.Care, à Marche, c'est la présence de deux travailleuses, Nelle (infirmière) et Mélody (éducatrice spécialisée), qui vont à leur rencontre. Ces rencontres se passent en cellule ou au préau.

Il s'agit d'être à l'écoute, de soutenir, d'informer, de répondre aux questions, d'orienter vers un autre service, en cas de besoin.

D'autre part, des projets se mettent en place selon les demandes des femmes, ou les besoins identifiés. Par exemple, **I.Care**, en partenariat avec Bruzelle a mis des protections périodiques (bandes hygiéniques) gratuites à disposition des femmes. Il est également envisagé de travailler en collaboration avec un centre de planning familial pour que chacune puisse aborder sa vie affective et sexuelle, ou encore de créer un groupe communautaire.

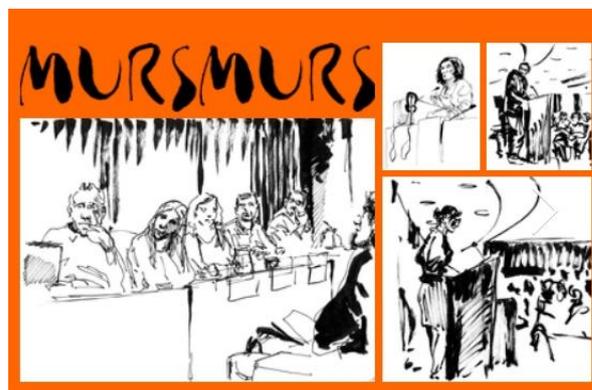
I.Care entre en dialogue avec la direction, les agents, le SPS, le service médical, les services externes, afin de mener au mieux sa mission, mais les travailleuses sont soumises au secret professionnel.

I.Care publie un bulletin d'information "MursMurs".

La suite, au prochain épisode !

Avec le soutien de  Wallonie
familles santé handicap
AVIQ

Projet **CARE.CONNEXION**, *Nelle Cornesse*



Exposition "Autoportrait libre"

Un projet artistique soutenu par la **FAMD** et l'asbl **Mus-e Belgium** avec Despina Psymarnou (conseillère morale) et Laurent Quillet (photographe) a permis d'exposer des autoportraits et témoignages de prisonniers des établissements de Forest et de Marche-en-Famenne le temps d'une exposition à Bruxelles.

Pour Despina, c'est une autre façon d'offrir une oreille attentive aux détenus de façon laïque et non thérapeutique. Les détenus ont pu exprimer la grande solitude et la tristesse d'être éloigné de leurs familles encore plus depuis la pandémie.

Beaucoup ont tenu à se mettre en scène avec des photos de leurs proches, qu'ils n'ont pas vu parfois depuis des années. Les confinements carcéraux successifs de plusieurs mois, peu médiatisés, sont très mal vécus par eux. L'art a été un moyen de voyager hors des murs...

Pour Laurent Quillet, issu du collectif d'artistes Mus-e Belgium, grâce aux techniques numériques j'ai pu réaliser plusieurs romans-photos conçus par 4 détenus. Ils parlaient de ce qu'ils voulaient mettre en scène, Laurent les prenait en photo et réalisait les montages.

Au travers de ces témoignages, les détenus ont exprimé leur amertume envers le système carcéral qu'ils considèrent comme un lieu d'exclusion plutôt que d'insertion. L'expo permet de passer le message. Sur les murs, des hommes nous regardent avec un regard neutre qui laisse ressortir des émotions étranges explique Despina. Ils partagent leur expérience de l'isolement et du confinement à leur manière ; on y trouve des portraits, des courts-métrages tous réalisés durant la pandémie.

Car être confiné en prison à cause de la Covid qu'est-ce que ça signifie ? Tous les transferts de prisonniers sont interrompus, les activités à l'extérieur notamment sont limitées drastiquement. Les déplacements des détenus à l'intérieur des prisons sont très limités. La pandémie touche aussi les surveillants, cet absentéisme empêche d'organiser les journées avec un fonctionnement normal. À la maison d'arrêt de Forest suite à l'absence d'eau courante, pas de lavabos, pas de toilettes, les détenus font de nouveau usage du fameux seau...

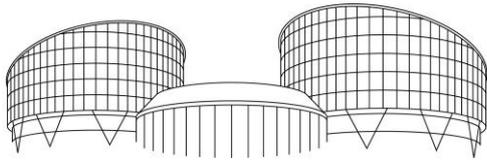
Dans leurs témoignages, tous les détenus ressentent ce confinement comme une sanction supplémentaire et injuste, une double peine pour chacun d'eux. La détention se limite à manger et à dormir, tel un ours qui hiberne dans sa cage.

Laurent Quillet explique : *"... s'ils sont en prison, bien sûr ce n'est pas pour rien. Mais travailler avec des détenus permet de se rendre compte de la chance qu'on a d'être libre. L'expo a eu le mérite de relativiser notre expérience du confinement."*

Sources : Le couloir de l'info – 11/2021 Pierre de Bellegarde

proposé par la rédaction

Maison de détention : entre espoirs et critiques



EUROPEAN COURT OF HUMAN RIGHTS
COUR EUROPÉENNE DES DROITS DE L'HOMME

Alors que la Belgique a déjà été condamnée plusieurs fois par la Cour européenne des droits de l'homme à cause des conditions d'incarcération des prisonniers, les maisons de détention prévues depuis 2014 divisent l'opinion. Ces structures sont prévues pour accueillir un petit nombre de détenus dans des conditions plus humaines que dans les prisons.

Fin 2020, le ministre de la Justice Vincent Van Quickenborne (Open VLD) souhaite, avec la Régie des bâtiments, identifier des lieux qui pourraient accueillir des maisons de détention. Ces sortes de "*petites prisons*" seraient plus humaines, car les détenus y seraient bien moins nombreux que dans les établissements pénitentiaires "*classiques*" et ils pourraient être intégrés à la communauté.

Le projet remonte déjà à 2014 avec l'élaboration du "*Masterplan prisons*" proposé par Inter-environnement Bruxelles, l'association syndicale des magistrats, la Ligue des droits humains, l'Observatoire international des prisons (OIP), le comité de Haren et le mouvement des patatistes.

En 2015, Koen Geens, alors ministre de la Justice (CD&V), approuvait ce projet pour personnaliser l'accompagnement des détenus. Hans Claus, (photo) ⇒ directeur de la prison d'Audenarde, mais surtout secrétaire de l'asbl "De Huizen" qui travaille depuis 2013 pour mettre en place le projet "*Des maisons pour les détenus*" en Flandre. Il expliquait alors "*on constate, en effet, une augmentation des chances de réinsertion quand l'enfermement est réalisé dans une maison de petite taille, selon un plan individuel de détention, plus près et plus accessible à l'environnement social*".



Ce projet serait aussi moins coûteux que les prisons classiques : 203 euros par jour au lieu de 230 euros. En 2016, le travail de l'asbl, en partenariat avec la "Liga voor Mensenrechten" (Ligue des droits humains néerlandophone), a permis de lancer un projet pilote de petites maisons accueillant trois fois dix détenus dans la ville limbourgeoise de Genk.

Côté francophone, une maison de détention était aussi prévue, mais aucune ville n'était alors prête à l'accueillir : il fallait encore trouver un bon emplacement, pouvant héberger le bâtiment tout en restant proche de la vie d'une commune ou d'un quartier dans lequel les détenus pourraient s'intégrer.

Des maisons communautaires pour assurer la réinsertion

Le projet s'inscrivait alors dans un mouvement européen plus large, **RESCALED**, dont "De Huizen" était le partenaire en Belgique. En 2019, la criminologue et membre de l'asbl flamande, Helene Devos, soulignait d'ailleurs l'importance d'inclure les détenus à la communauté : "*Il faut placer ces maisons dans des quartiers pour qu'il y ait une interaction entre les détenus et les citoyens et pour que les détenus se sentent utiles auprès de la société, étape indispensable de leur future réinsertion*".

Elle expliquait alors que les détenus pourraient par exemple cultiver des fruits et des légumes qu'ils vendraient ensuite aux habitants de leur quartier.

Au Québec, des maisons de ce type existent déjà depuis les années 80 : les centres résidentiels communautaires. Ils accueillent environ 10% des personnes incarcérées, uniquement des détenus en fin de peine qui bénéficient d'une liberté conditionnelle.

Montréal héberge deux de ces centres. L'Issue et la Maison pour femmes Thérèse Casgrain

À l'Issue, la priorité, c'est l'autonomie. Chaque détenu a un emploi du temps élaboré selon ses objectifs de séjour avec des formations, du bénévolat, de la thérapie, des activités de groupe, des visites de ses proches et un suivi individuel.

Quant à la maison Thérèse Casgrain, on y travaille d'abord sur l'estime de soi des femmes avant de les orienter vers un travail ou une formation. *"En prison, j'étais une délinquante et là on me considérait comme une femme avec des besoins"*, témoignait une ancienne détenue.

Un nouveau mode d'enfermement ou des prisons plus vendeuses ?

Mais Christine Tremblay, la directrice des programmes à la direction centrale des Services correctionnels au Québec, rappelait que ces centres ne sont pas pertinents pour tous les détenus, seulement pour ceux *"dont le niveau de risque et de besoins est élevé"*. Et surtout ces centres ne sont pas des maisons de détention, qui sont des modalités d'exécution d'une peine. Ce sont plutôt des maisons de transition, qui s'ajoutent à la prison avant le retour en société.

Or, pour Harold Sax, avocat et coprésident de l'OIP, ce n'est pas la même chose que ce que prévoit le projet **RESCALED**.

En avril 2019, il s'inquiétait devant le projet pilote de maison de réinsertion à Malines : *"J'aimerais me tromper, mais je ne vois pas pourquoi le ministre Koen Geens mettrait en place des maisons de transition pour ensuite les remplacer, elles, mais aussi les prisons, par des maisons de détention à petite échelle."*

En 2017, la Concertation des associations actives en prison (CAAP) critiquait d'ailleurs le projet de maisons de transition, craignant que ces maisons se transforment finalement en **"mini-prison[s]"** organisée[s] principalement sur les principes de sécurité et de surveillance".

De plus, le rôle de transition en fin de peine est déjà parfois assuré par les maisons d'accueil, qui ont l'avantage de la mixité. Elles sont destinées aussi bien à des personnes sortant de prison qu'à des personnes sous surveillance électronique, mais aussi à des sans-abris et à des personnes ayant des difficultés psychosociales. Les détenus n'y ont pas les mêmes droits que les autres résidents, mais ils bénéficient d'un accompagnement social, psychologique et juridique. La Fédération des maisons d'accueil et des services d'aide aux sans-abris se demandait s'il ne valait pas mieux donner plus de moyens aux maisons d'accueil déjà existantes pour augmenter le nombre de places et la qualité de l'accompagnement, plutôt que d'investir dans de nouvelles structures.

La question du financement a d'ailleurs posé question fin 2019, lorsque la maison de transition de Malines a finalement ouvert. La société de sécurité G4S a été choisie pour se charger de la surveillance des détenus et elle est accompagnée par une autre entreprise privée, Exodus Nederland, qui gère les maisons de transition aux Pays-Bas. Or les associations auraient préféré pouvoir elles-mêmes intervenir auprès des résidents, plutôt que de voir le secteur privé s'immiscer dans le monde carcéral, avec une logique de bénéfices à réaliser. La criminologue de l'UCL (photo) Marie-Sophie Devresse craignait que les maisons de transition soient finalement remplies de personnes qui auraient déjà pu sortir de prison !



Le même problème se pose avec les maisons de détention : leurs défenseurs tiennent à ce qu'elles remplacent les prisons, pas à ce qu'elles permettent d'enfermer plus de monde. En 2014, Gérard de Coninck (photo) ancien directeur de la prison de Lantin et maître de conférences à l'Université de Liège, critiquait déjà ces projets : *"On construit de nouvelles prisons pour répondre à des intérêts financiers et pour redorer l'image de la Belgique sur la scène internationale où elle a souvent été pointée du doigt pour l'état de ses prisons. Construire des prisons plus humaines, pourquoi pas."*

Mais plus on construit de prisons, plus il y aura de détenus". Pas sûr, donc, que les maisons de détention prévues aujourd'hui par Vincent Van Quickenborne provoquent un réel changement dans le système carcéral.

Sources : Alter-Ego, Mathilde Lefèvre

Daniel

BIEN-ÊTRE - Les huiles essentielles (15)

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 126167 PB Huile de tournesol 1L - 1,06 €) 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 500292 HE PIN SYLVESTRE 5ml Puressentiel 7,00€

Le pin sylvestre fournit une huile essentielle de qualité et particulièrement indiquée en cette période de pandémie de la Covid-19. Son action est connue de longue date par nos grands-mères qui déjà à l'époque, bénéficiaient de son action balsamique sur les bronches pulmonaires par inhalation de cette huile essentielle des climats nordiques. Le pin sylvestre apprécie la montagne, les sols sablonneux ou gravillonnés ; il présente une écorce pourpre-gris, des feuilles aciculaires, robustes, des fleurs mâles jaunes et femelles rouges et un cône ovoïde vert puis brun à maturité.



Provenance : Autriche, ce sont les aiguilles du pin qui sont distillées pour obtenir l'huile essentielle.

Odeur : Fraîche, franche, puissante comme le sapin.

Avantages : Utilisée pour tous les troubles respiratoires, et en cas de grande fatigue.

Très utile pour combattre "les maladies de l'hiver"

Propriétés :

- Antiseptique respiratoire, expectorante, balsamique.
- Antibactérienne moyenne.
- Analgésique percutanée.
- Fongicide (contre les mycoses).
- Décongestionnante lymphatique et ovarienne.
- Hypertensive.
- Cortisone mimétique.

Indications :

- Toutes les infections respiratoires, bronchites, laryngite +++, catarrhes, sinusite, toux.
- Sciatique, lumbago, arthrites, crampes, rhumatismes +++.
- Hypotension artérielle.
- Asthénie profonde, "coup de pompe" +++
- Peaux ternes, psoriasis, eczémas, transpiration excessive ++
- Congestion du petit bassin, congestion prostatique +++
- Epuisement nerveux, lassitude, dépression.



Utilisations :

- Infections respiratoires :
 - **en prévention**, diffusez dans l'air ambiant 5 gouttes HE 3x/jour sur votre diffuseur de parfum.
 - **en soin curatif**, faites des inhalations 2 gouttes HE sur un mouchoir, ou 5 gouttes HE dans un bol d'eau chaude.
 - **en massage**, mélangez 3 gouttes d'HE + 5 gouttes d'huile végétale de tournesol ou d'amande douce 3x/jour sur la zone corporelle en regard de l'organe à traiter. Par exemple, frictionnez la poitrine, le haut du dos, la nuque.
- Fatigue, dépression : (voie externe)
 - appliquez 2 ou 3 gouttes HE pures le long de la colonne vertébrale jusqu'au bas du dos, sous la plante du pied. Matin et midi jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux.
 - on peut aussi appliquer 1 goutte HE sur chaque poignet que l'on respire. Mais attention, cette méthode ne doit pas se répéter. Pour éviter toute allergie, il est préférable de mélanger l'HE avec une goutte d'huile végétale (huile d'amande douce ou de tournesol).
- Hypotension, asthénie : (voie interne)
 - 2 gouttes HE 2x/jour, dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un morceau de sucre, sous la langue.



Note :

Le pin possède des propriétés semblables à celle de la cortisone, c'est-à-dire extrêmement tonifiantes. Et lorsque vous en aurez la possibilité, plonger dans un bain qui sent la pinède est un vrai bonheur. A ne rater sous aucun prétexte !

Le conseil du professionnel :

Au quotidien, rien n'est plus aisé que décongestionner la sphère ORL (nez-gorge-oreille) par l'ajout de 3 gouttes d'huile essentielle de pin sylvestre + 3 gouttes de ravintsara + 2 gouttes de menthe poivrée dans un inhalateur pour se faire une "bonne vieille" inhalation pendant 5 à 10 minutes en vous protégeant bien les yeux.

Cette HE ne convient pas aux enfants âgés de moins de 6 ans.

Elle est interdite aux femmes enceintes les 3 premiers mois de grossesse.

Cette HE utilisée pure peut être dermocaustique et localement une irritation cutanée (rougeur) peut apparaître.

Daniel

La mise à disposition du TAP

La mise à disposition du tribunal de l'application des peines (MDT) constitue une peine complémentaire qui vient s'ajouter à la peine principale.

Quand cette peine est-elle demandée ?

Il s'agit généralement de récidiviste ou de personne dont la dangerosité est considérée particulièrement inquiétante et surtout que le délit commis a porté atteinte à une personne physique. Il n'y a pas de MDT lorsqu'il n'y a pas de partie civile.

À quoi sert la MDT ?

Elle permet au TAP de garder le détenu en prison, même lorsque sa peine principale est terminée.

Quand est exécutée la peine de mise à disposition ?

La MDT prend cours à l'expiration de la peine principale.

Exemple : un détenu condamné à 7 ans + une MDT de 5 ans. Une fois que le détenu a purgé sa peine principale de 5 ans, la MDT prend le relais. Celui-ci peut encore rester 5 ans de plus en prison.



Dans la pratique :

Le SPS et le directeur doivent remettre un avis au TAP au plus tard 4 mois avant le fond peine (expiration de la peine). Ensuite, le ministère public remet son avis et vous êtes invité d'office à passer devant le TAP qui devra se prononcer sur l'exécution de la MDT et décide soit que le condamné reste privé de liberté, soit qu'il sera mis en libération sous surveillance.

La privation de liberté est réservée aux cas dans lequel il existe un risque que le condamné commette des infractions graves portant à l'intégrité physique ou psychique de tiers, s'il n'est pas possible d'y pallier en imposant de condition particulière dans le cadre d'une libération sous surveillance, ce qui est souvent, voir toujours le cas.

Pour avoir la chance d'obtenir une libération sous surveillance, il faut un plan de reclassement complet (logement, formation/emploi, suivis thérapeutiques). Sans ces conditions, la MDT sera automatiquement prononcée.

Chaque année, le TAP réexaminera d'office la possibilité d'accorder une libération sous surveillance (LSS). Si ce n'est pas le cas, il prolongera la MDT pour un an, et ce, d'année en année.

Comment se déroule l'audience ?

Le TAP entend le condamné et son avocat, le ministère public et le directeur de la prison. Le détenu doit comparaître en personne pour y détailler son plan de reclassement, sans pouvoir se faire représenter par un avocat. L'audience se déroule à huis clos, comme une audience classique du TAP.

Puis-je être libéré avant de faire ma MDT ?

En théorie oui. Toutefois, il est extrêmement rare que le TAP omette d'appliquer cette MDT.

Que se passe-t-il si je suis libéré avant la MDT ?

Que vous soyez libéré sous bracelet électronique ou en conditionnelle, votre MDT sera enclenchée une fois votre fond de peine arrivé à terme. Si vous êtes sous LC ou SE, vous serez convoqué par le TAP qui analysera votre situation. Il y a beaucoup de chance qu'il vous garde sous surveillance, tout en évaluant chaque année votre situation, et ce pendant la durée maximale de votre MDT.



Qu'en est-il des PS et CP ?

Si vous bénéficiez de PS et de CP avant la MDT, ceux-ci seront supprimés à l'exécution de la MDT. Vous devrez faire une nouvelle demande de PS et de CP. Vous ne pourrez plus sortir pendant quelques mois. Le SPS et la direction devront remettre un avis motivé (dans les deux mois de la réception d'une demande de CP et "sans délai" s'il s'agit de PS. Dans les 7 jours de la réception de l'avis du directeur, le ministère public rédige à son tour un avis motivé qu'il transmet au TAP, avec une copie transmise au condamné. C'est ensuite le TAP et non plus la DGD qui décidera de vous les accorder ou pas. Une fois l'avis de la direction remis, le TAP a 14 jours pour rendre sa réponse. En cas de refus, une nouvelle demande pourrait être effectuée tous les 3 mois à dater du refus. Si vous n'avez pas eu de PS ou de CP avant la MDT, la procédure reste la même.

Puis-je demander une détention limitée ou une surveillance électronique ?

Oui. Les conditions et la procédure d'octroi sont identiques à celles applicables aux condamnés à des peines de plus de trois ans, si ce n'est qu'il n'y a pas de condition de temps, le condamné pouvant solliciter ces modalités à n'importe quel moment.

En cas de refus, il indique dans son jugement la date à laquelle le condamné peut introduire une nouvelle demande, sans que cela ne puisse excéder six mois à compter du jugement.

Quand se termine la mise à disposition ?

À la fin de la MDT, s'il n'y a pas de libération avant. Soit la durée de la libération sous surveillance correspond normalement au terme de la période de MDT qui avait été fixée par le juge de fond. Toutefois, après deux ans de LSS et ensuite de deux ans en deux ans, le condamné peut demander au TAP qu'il soit mis anticipativement fin à la période de MDT. Ce qui devra lui être accordé, s'il n'y a raisonnablement pas lieu de craindre qu'il commette de nouvelles infractions.

La procédure est engagée à la demande écrite du condamné au greffe du TAP. Dans le mois du dépôt de la demande, le ministère public recueille toutes les informations utiles, rédige un avis motivé. À ce stade-ci, la question débattue devant le TAP est de savoir si le condamné remplit la condition prévue pour bénéficier de la levée définitive de la MDT à savoir l'absence de risque de commission de nouvelles infractions.

Y a-t-il un recours aux décisions du TAP ?

Non, les jugements ne sont pas susceptibles d'appel. Seule le pourvoi en cassation est possible. La procédure est la même que dans le cadre d'exécution des peines privatives de liberté classique.

Cynophilie : Le Berger allemand

Comme chez les êtres humains, généraliser n'est jamais opportun !

Chez les toutous d'une même race qui partagent des similitudes physiques, leur caractère dépend réellement du vécu et de la sociabilisation que l'être humain lui apportera.

Les standards de race permettent tout de même de s'attendre à un chien hyperactif ou plutôt zen, à un sportif émérite ou à un athlète du canapé.

Pour trouver son compagnon idéal, cela vous demandera un investissement physique, psychologique, financier et un engagement sur toute la durée de sa vie.

Donc, il est impératif de savoir l'utilité que l'on attend de son compagnon, pour ne pas se retrouver dans une situation peu confortable et bien trop souvent courante, qui malheureusement conduisent souvent à l'abandon du chien.

Le caractère et le physique classifient les chiens dans ces familles qui représentent un précieux indicateur pour choisir son compagnon idéal.

On peut y trouver des chiens d'utilité, de berger, de service polyvalent, de compagnie, de terrier, de chasse sur terre et sous terre, de traîneau, chien pisteur, chien d'arrêt, chien rapporteur et chien de course.



Dans le groupe 1, ce sont les chiens de berger. Le plus reconnu de ce groupe est le Berger allemand, le chien policier Rex (photo), chien flic. Ce beau chien très répandu est un ami dévoué à son maître, c'est le plus fidèle compagnon. Avec une taille de 40 à 60 cm, il est idéal pour les policiers, les agents de sécurité... L'activité physique s'avère indispensable à ces athlètes au caractère très stable et très fiable, ils aiment se dépenser intelligemment.

Ces grands gabarits ont besoin de se sentir bien dans leurs pattes pour être bien dans leur vie et ce sont généralement des crèmes avec les enfants.

Le standard de race

Le standard de race est un document officiel qui décrit très précisément les caractéristiques morphologiques et psychologiques du spécimen idéal de la race.

Le premier standard de race canine à avoir été rédigé (par le Kennel Club, en 1876) est celui du Bulldog anglais. Le terme de standard signifie modèle, norme, référence.

Chaque race possède son standard, description extrêmement minutieuse de la morphologie (aspect général, tête, région crânienne, région faciale, cou, corps, queue, membres antérieurs, membres postérieurs, peau, robe) et du comportement (caractère, allure) de l'animal idéal, ainsi que de ses défauts types.



Le but de la sélection par l'élevage est de produire des animaux qui se rapprochent le plus possible du standard de leur race. On favorise alors la transmission des caractéristiques de la race, en évitant l'abus de la consanguinité et en éliminant de la reproduction les animaux présentant des défauts génétiques.

Les expositions canines sont des concours qui permettent de comparer les différents représentants d'une race en fonction de leur conformité au standard.

Pour être plus explicite, voici à titre d'exemple le standard de race du Berger allemand (Groupe 1) extraits des fiches éditées par la 'Société Centrale Canine (S.C.C.)'

Origine : Allemagne.

Date de publication du standard d'origine en vigueur :
30.08.1991.

Utilisation : Chien d'utilité, de berger et de service polyvalent.

Classification F.C.I. : Groupe 1 Chiens de berger et de bouvier sauf les chiens de bouvier suisses.

Section 1 : Chiens de berger

Avec épreuve de travail.



Aperçu historique : selon le club officiel, le Club allemand du berger allemand, société affiliée au VDH (Verein für das Deutsche Hundewesen) avec siège à Augsbourg est reconnu comme association fondatrice et responsable du standard de la race.

C'est au cours de sa première assemblée générale à Francfort ab Main le 20 septembre 1899 que le standard de la race a été rédigé selon les propositions de A. Meyer et de M.V. Stephanitz.



Ce premier texte a été complété à l'occasion de la VI^e assemblée des membres le 28 juillet 1901, lors de la 23^e assemblée des membres le 17 septembre 1909 à Cologne, à la réunion du comité directeur et du comité consultatif à Wiesbaden le 5 septembre 1930 et à la suite de la séance de la commission d'élevage et du comité directeur le 25 mars 1961.

Le texte a encore été revu dans le cadre de la WUSV (Weltunion der Verein für deutsche Schaferhunde / Union mondiale des sociétés du berger allemand) et adopté à la séance de la

WUSV du 30 août 1976. Le standard a finalement été remanié et restructuré les 23 et 24 mars 1991 par décision ayant force de loi des comités directeurs et consultatifs.

Le Berger allemand, dont l'élevage méthodique débuta dès la fondation de la société en 1899, a été à l'époque sélectionné à partir des variétés de chiens de berger du Centre et du Sud de l'Allemagne ; l'objectif était de créer un chien d'utilité hautement qualifié. C'est dans ce sens que fut établi le standard qui prend en considération aussi bien les aptitudes physiques que le caractère et le comportement du chien.



DÉFAUTS GRAVES	DÉFAUTS ÉLIMINATOIRES
<ul style="list-style-type: none"> - Tout écart du présent standard qui serait préjudiciable à l'aptitude au travail du chien. - Défauts des oreilles : oreille attachée latéralement, trop bas, semi-tombante, tirée latéralement en position oblique, dressée sans fermeté. - Défauts importants de pigmentation. - Résistance générale fortement réduite. - Défauts de denture : tout écart de l'articulé en ciseaux et de la formule dentaire, mis à part les défauts éliminatoires. 	<ul style="list-style-type: none"> - Chiens faibles de caractère, mordeurs ou nerveusement peu équilibrés. - Chiens affectés d'une grave dysplasie de la hanche vérifiée. - Chiens affectés de déformations au niveau des oreilles et de la queue. - Chiens affectés de malformations. - Défauts de denture, en cas d'absence de 1 PM 3 plus une autre dent, ou 1 canine, ou 1 PM 4, ou 1 M 1 ou M 2, ou au total trois dents ou plus.

Jeremy

Pédagogie en temps de crise

Aujourd'hui, le mot "pédagogie n'a peut-être jamais été autant d'actualité, brandi tant par nos gouvernants que par les journalistes.

Au sujet de **la crise sanitaire**, nous aurions donc besoin qu'on nous explique. Quoi au juste ? Pourquoi nous devons nous faire vacciner ?

Pourquoi nous devons rester chez nous ?

Pourquoi nous devons porter le masque même dans la rue ?

Pourquoi est-il légitime que le secteur Horeca et le secteur culturel soient les secteurs martyrs des mesures touchant les travailleurs ?

En somme, comme un parent explique à son enfant pourquoi il est justifié qu'il soit puni, ou plutôt, en réalité pourquoi il doit accepter la sanction sans rechigner. La différence est sensible. Car nous voulons bien savoir pourquoi telle mesure a été prise, quels dilemmes ont dû affronter les dirigeants, quelles raisons les ont conduits à choisir telle option, avec quels risques, quels coûts et quels avantages attendus.

L'un des échecs de cette gestion de crise, c'est que cette "pédagogie" nous tient lieu d'information. Le mot sert à masquer l'effet recherché : **NOUS DEVONS OBÉIR**.

Ce que nous pouvons savoir est souvent limité à ce qui permet de légitimer la décision prise, plutôt qu'à en rendre raison devant un peuple souverain.

Une partie non négligeable de l'œuvre pédagogique des médias et des politiques consiste à nous enseigner comment nous devons agir. Le porte-parole du gouvernement dans la lutte contre le coronavirus nous expose ainsi comment, de l'invitation inaugurale à la porte de sortie, en passant par les toilettes, nous devons recevoir les personnes que nous recevons chez nous...

Tout récemment, on en est même venu à ce raccourci étonnant qui démasque la stratégie : nous informer de la manière dont nous allons être sanctionnés si nous n'obéissons pas !

Il n'est plus nécessaire, semble-t-il, de justifier l'utilité sanitaire d'une restriction de la liberté de circuler. Il suffit d'exposer comment on fera respecter l'interdiction.

Selon le philosophe Jacques Rancière-philosophe, "*L'explication, est un principe d'abrutissement*". (Photo) ⇨

Le maître explicateur suppose que l'élève a besoin d'un raisonnement pour comprendre. Il lui signifie par là qu'il n'est pas en mesure de comprendre par lui-même.

Nos pédagogues de **la crise sanitaire** ont, et avec toute une population d'adultes, dépassé de loin ce principe d'abrutissement.

**PORT DU MASQUE
OBLIGATOIRE**



Sources : CAL Espace de Liberté n°497

⇨ **Dr Gaëlle Jeanmart, docteure en philosophie (photo)**

Proposé par **Kevin M. [F4]**

Dessin

EN POSITION





Le **plus-que-parfait** est un temps composé du mode indicatif.

Il existe également au subjonctif. Pour obtenir le plus-que-parfait, on utilise l'auxiliaire être ou avoir à l'imparfait avec le participe passé du verbe à conjuguer.

1. Conjugaison – avec l'auxiliaire « avoir ».

Verbes se terminant par -er	Verbes se terminant par -ir	Verbes se terminant par -re
j'avais chanté	j'avais fini	j'avais vécu
tu avais chanté	tu avais fini	tu avais vécu
il, elle, on avait chanté	il, elle, on avait fini	il, elle, on avait vécu
nous avions chanté	nous avions fini	nous avions vécu
vous aviez chanté	vous aviez fini	vous aviez vécu
ils avaient chanté	ils avaient fini	ils avaient vécu

De l'auxiliaire Avoir	De l'auxiliaire Être
j'avais eu	j'avais été
tu avais eu	tu avais été
il, elle, on avait eu	il, elle, on avait été
nous avions eu	nous avions été
vous aviez eu	vous aviez été
ils avaient eu	ils avaient été

2. Règles

Comme toutes les formes verbales composées du français, le **plus-que-parfait** a la même structure que le **passé composé**, la seule différence étant que l'auxiliaire est à l'imparfait et non au présent.

Les règles pour le choix de l'auxiliaire et l'accord du participe passé sont donc les mêmes que pour le passé composé. Presque tous les verbes utilisent l'auxiliaire « avoir » pour former le plus-que-parfait.

3. Conjugaison – avec l'auxiliaire « être ».

Certains verbes utilisent l'auxiliaire « être », comme par exemple :

naître	aller	entrer, rentrer
mourir	arriver	tomber
descendre, redescendre	sortir, ressortir	rester
monter, remonter	partir, repartir	Les verbes pronominaux
venir, revenir	advenir, survenir	

Verbe aller	Verbe partir	Verbe descendre
j'étais allé	j'étais parti	j'étais descendu
tu étais allé	tu étais parti	tu étais descendu
il, elle, on était allé(e)	il, elle, on était parti(e)	il, elle, on était descendu(e)
nous étions allés	nous étions partis	nous étions descendus
vous étiez allés	vous étiez partis	vous étiez descendus
ils, elles étaient allé(e)s	ils, elles étaient parti(e)s	ils, elles étaient descendu(e)s

4. Usage

a) Dans un récit, concernant des faits antérieurs au moment de la narration :

- *En avril 2021, il habitait à Marche-en-Famenne. Il **avait trouvé** du travail et tout allait bien.*
- *Jessy **avait perdu** sa mère et vivait seul avec son père.*

b) Dans un récit dont le temps de narration est au **passé simple** ou au **passé composé**, il exprime un événement achevé avant le début de celui exprimé par le verbe au passé simple auquel il se rattache :

- *Il ouvrit (passé simple) la porte. Il **avait éteint** la télé avant de sortir mais elle marchait maintenant. Quelqu'un **était entré** en son absence !*
- ***J'avais marché** longtemps, alors je me suis assise (passé composé) sur un banc.*
- *J'ai voulu (passé composé) manger mon sandwich mais je **l'avais oublié** à la maison.*

c) Dans un récit dont l'événement est achevé avant un passé composé, un passé simple ou un imparfait :

- *L'assassin est revenu sur les lieux où il **avait commis** son crime.*
- *Elle épousa le premier prétendant qui **s'était présenté**.*
- *Elle **avait fini** son travail et elle lisait tranquillement.*
- *Ils portaient les chaussures de sport qu'ils **avaient achetées** ensemble la veille.*

d) Dans certains cas, le plus-que-parfait peut exprimer un fait passé par rapport au présent, normalement exprimé par le passé composé :

- *C'est maintenant que tu arrives ? Je t'**avais dit** de ne pas être en retard !*
(Je t'ai fait cette recommandation assez tôt pour que tu en tiennes compte...)
- *J'aime bien cette ville, on m'en **avait** pourtant **dit** beaucoup de mal.*
(On m'en a toujours dit du mal...)

Exercices : Conjugue au plus que parfait les verbes entre (---)

L'arbre est tombé. Les voisins m'ont dit que l'arbre **(tomber)**.....

Quelqu'un est-il venu ? Elle ne savait pas me dire si quelqu'un **(venir)**.....

Sans sa visite inopportune, j' **(finir)**..... mon travail à temps (= aurais fini).

Si j' **(savoir)**....., je serais resté chez moi.

Il ... bien **(manger)**..... mon toutounet chéri à moi ? (à un chien).

J'étais le professeur et tu étais l'élève. Tu n'... pas **(faire)**..... tes devoirs et je te mettais au coin.

J' **(venir)**..... chercher un livre commandé par téléphone mardi dernier.

Quand le bûcheron (scier)..... les bûches, il les rangeait.

Les pompiers **(retourner)**..... à la caserne, lorsqu'ils..... **(éteindre)** l'incendie.

Chaque fois que ma voisine **(laver)**..... les vitres, il se mettait à pleuvoir.

Corrections en page 38.



Réalisé en collaboration avec



Daniel

Pause Santé – La maladie d'Alzheimer

Définition :

La maladie d'Alzheimer est une maladie qui entraîne la perte progressive de neurones et donc des fonctions mentales dont principalement la mémoire.

Cette maladie s'observe chez les personnes d'au moins 65 ans et plus et touche principalement les femmes. Au début, le patient a de petites pertes de mémoire, il est distrait, il est confus, il oublie des petites choses, il se perd, il perd ses repères...

Peu à peu, la maladie évoluant, il devient irritable, agressif, confus. Il présentera des troubles de l'humeur, des troubles des émotions, des troubles du langage. Il aura besoin d'assistance car il sera de moins en moins autonome.

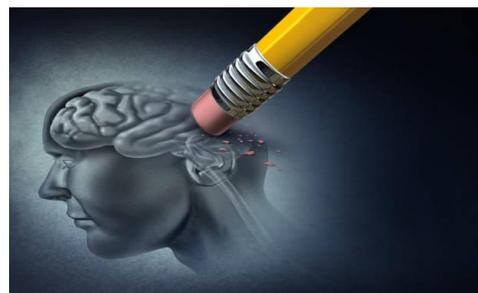
Diagnostic :

Il se fait sur base de tests neuro-psychologiques. On étudie la mémoire, la logique, la compréhension car tout devient défaillant.

On réalise une IRM cérébrale (Résonance Magnétique). Elle mettra en évidence une atrophie progressive principalement du lobe frontal et temporal.

Traitement :

Il n'y en a pas vraiment.



Ce sont des soins palliatifs qui seront proposés pour ralentir l'évolution de la maladie d'Alzheimer.

On applique la stimulation cognitive, les exercices physiques et l'alimentation équilibrée.

On stimule l'activité de la mémoire en encourageant le malade à faire du tricot ou des puzzles, à regarder la TV, à regarder des films de cinéma, à réaliser des jeux (mots croisés, sudoku..., à se souvenir de chansons et de les chanter.

Ces soins pourront ralentir le processus.

Les troubles cognitifs représentent les troubles de la mémoire, mais aussi de la perception (résolution de problèmes), les troubles anxieux (peur, crise de panique) ...

On veillera à favoriser une activité physique pour réduire l'hypertension artérielle, et le risque d'accident vasculaire cérébral.

On donnera une alimentation saine, réduisant les apports en sucres, en cholestérol, en sel.

On va conseiller la prise de vitamine C, E, du thé vert qui a une incidence directe sur les fonctions cérébrales.

On conseillera aussi la prise quotidienne d'une petite aspirine qui réduit les risques cardiovasculaires.

Dépistage :

Il ne se fait pas chez les personnes qui n'ont aucuns symptômes. Mais après 65 ans, chez les personnes ayant des troubles de la mémoire, on sera très attentif. Ces signes peuvent apparaître déjà jusqu'à 12 ans avant que la maladie ne se déclenche.



Le patient est généralement dépressif, moins autonome dans les gestes de la vie quotidienne, il fait des chutes répétées, il perd du poids, son humeur est très variable.

Il a aussi des difficultés à trouver des mots, à s'habiller, à faire des projets, à s'organiser, à planifier des choses dans le temps, à se souvenir de faits récents et plus tard des faits anciens.

Cela va évoluer en s'accélégrant jusqu'à ce qu'...

...il oublie de boire, de manger, d'aller au WC et s'oublie dans son pantalon. Il ne reconnaît plus ses proches et même ses enfants et sa femme, puis les personnes qui le soignent. Il ne sait plus où il est, ni quel jour, quel mois, ni quelle année nous sommes. Il ne sait plus qui il est, ni son prénom, ni son nom. Tout s'efface dans sa tête. Heureusement dans son malheur, il oubliera aussi de s'en rendre compte.

Il n'aura plus conscience du froid, du chaud, et pourra sortir en petite tenue dehors en plein hiver ! Il n'a plus conscience des dangers (un fer à repasser qui chauffe). Il devient totalement désorienté dans le temps et dans l'espace.

Examens Complémentaires :

On réalise des examens biologiques usuels (prise de sang standard).

On procède à une IRM (CT cérébral) pour exclure une tumeur cérébrale ou un AVC, ou un hématome...

La maladie d'Alzheimer est favorisée par l'hypertension, les maladies cardio-vasculaires, le diabète, le cholestérol élevé, le tabagisme, tous les médicaments anxiolytiques (surtout les benzodiazépines qui accroissent le risque de 30 à 50%).

Prise en charge, assistance :

Tout doit être fait pour le maintien du patient dans son milieu de vie, chez lui où il se sent en sécurité.

Il faut faire appel à des auxiliaires de soins, des aidants, voire des membres de la famille qui allègent le patient en lui offrant la possibilité de garder des activités au quotidien.

À éviter à tout prix :

Les anxiolytiques, les neuroleptiques (tranquillisants).

Conclusion :

Un vaccin est à l'étude. Son but est de prévenir l'apparition de dépôt de peptides (protéines) qui se forme entre les neurones au cours de la maladie empêchant son fonctionnement.

Daniel

Réchauffement climatique

1. Températures.

On constate d'abord que lors de la réunion mondiale sur le réchauffement climatique à Paris en décembre 2015, les pays se sont mis d'accord pour ne pas réchauffer la planète à plus de 1,5°C. Or, pour être réaliste, il fallait décider de ne pas réchauffer la planète de plus de 1° ! La température de la Terre aurait été mesurée en des milliers de points différents pour avoir une approche plausible, car la température de la Terre est difficile à évaluer. Le CO² met au moins un siècle pour disparaître de l'atmosphère et le méthane 40 ans.



En 50 ans, la température de la Terre a augmenté de 1,1°C, soit une hausse de 0,02°C par année. En 2020, le réchauffement était environ de 0,4°C et en 2025 il sera de ±0,6°C. C'est alarmant ! Certains climatologues expliquent cela par un "El Nino" fort. Mais rien n'est moins sûr.

2. Le CO²

Pour ne plus augmenter la température de la Terre, il faudra IMPÉRATIVEMENT limiter les émissions de méthane, de vapeur d'eau, N²O, O², CFC (gaz de réfrigération).

Il y a 3 approches pour mesurer le taux de CO² dans l'atmosphère. Celles de Mauna Loa à Hawaï, celle de Durbuy et les estimations bureaucratique partout ailleurs.

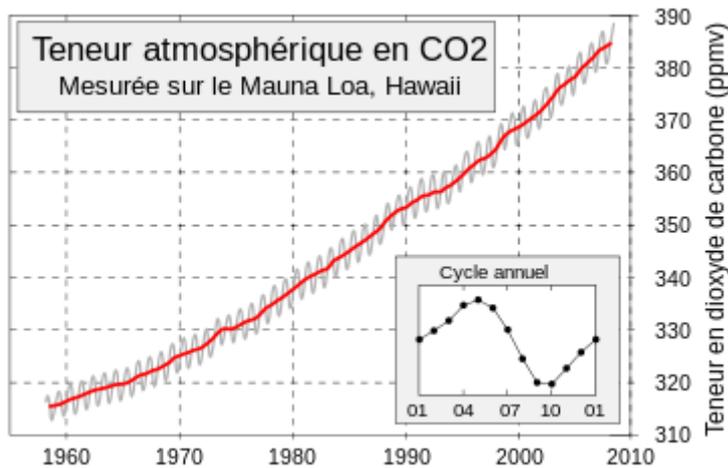
o Mesures à Mauna Loa.

Pour mesurer la quantité de CO² dans l'air, on utilise le ppms (parts par millions ou milligramme par kilo).

Depuis 1958, on mesure à Mauna Loa les quantités de CO² dans l'air loin de toutes les perturbations humaines car à 3.397 m d'altitude. En 2020, les mesures étaient de 417 ppm. En mai 2021 elles atteignent 419 ppm. D'autres mesures ont aussi été prises au Nord de l'Alaska, au Pôle Sud et aux îles Samoa.

Il s'agit d'un phénomène mondial unique.





o Mesures à Durbuy.

Pour la Belgique, il n'y a aucune mesure de ppms. Ce qui est aberrant. Alors un scientifique a tenté de les mesurer chez lui sur sa terrasse. Il dispose de mesures presque complètes depuis décembre 2019. Il mesure manuellement les ppms de CO² chaque heure, ainsi que la température, le taux d'humidité et la pression atmosphérique.

Il s'est vite rendu compte que certains paramètres étaient difficiles à prendre en compte. En effet, l'invasion d'autos au printemps provoque une hausse des pics locaux.

Les scientifiques ont comparé les mesures de janvier à septembre en 2020 et 2021. Une stabilisation a été observée durant le confinement suivi d'une hausse brutale par la suite.

o Estimations bureaucratiques.

On ne sait pas vraiment sur quoi se basent les politiciens pour déclarer qu'ils vont réduire les émissions de CO² à 55% en lançant le projet "Fit For 55" !

Les calculs sont peut-être bien faits mais les hypothèses de départ sont plus hasardeuses. En effet, prend-t-on en compte le bitumage des routes ou les données de l'armée (35%) qui sont secrètes ? Ou encore les émissions des bateaux (5%) entre le pays de départ et celui d'arrivée... Il y a aussi les avions (5%), les feux de forêts (5%).



Ces 4 domaines couvrent environ la moitié de nos émissions de gaz à effet de serre. Exemple : si aujourd'hui on brûle le bois d'une forêt et qu'on la replante, elle aura repoussé dans 30 ans et amassé autant de carbone que ce qui a été émis lorsqu'elle a brûlé. Sur un cycle de 30 ans, brûler du bois est neutre en carbone. Mais ce bois est importé au Canada et des USA. Donc, il faut ajouter l'émission de CO² produite par les bateaux qui le transporte ! D'autant plus que nous n'avons pas le temps d'attendre 30 ans, et le bois qui brûle augmente ce taux. Les quantités de mesurées de CO² sont plus élevées que les mesures annoncées par les politiciens.

3. L'écart entre les promesses des politiques et leurs actes.

Il y a un fossé entre les paroles et les faits insupportables. Il faut savoir que dans les 10 prochaines années l'humanité va continuer à extraire au moins 2x trop de pétrole, de gaz et de charbon par rapport aux quantités limites pour maintenir la hausse du réchauffement climatique sous les 1,5°C. Deux petites villes, l'une aux USA et l'autre au Pakistan ont été abandonnées parce qu'elles étaient devenues invivables. On peut prévoir la même chose pour certaines villes en Californie, au Brésil, au Paraguay, en Chine et au Sahel.

4. Causes du réchauffement climatique

Il y a 10 mille ans apparaissait déjà la première cause du réchauffement climatique avec l'avènement d'activités comme l'agriculture, la technologie, etc...

Nous sommes trop nombreux sur Terre. Certaines mégapoles contiennent autant d'habitant que la Belgique. Même une ou deux bombes nucléaires ne suffiraient pas à supprimer assez d'individus.



En bref :

- Les hausses de température ont des effets visibles et effrayants à la surface de notre planète (inondations, incendies de forêt).
 - Même si durant une année nous n'émettions aucun CO_2 , son taux ne baissera que de très peu et la température continuera à augmenter.
 - Il est difficile de comprendre que les réductions dues aux confinements mondiaux ou les augmentations dues aux feux de forêts ne se retrouvent pas dans les chiffres et les graphiques de Mauna Loa.
 - Aucune mesure de la réalité physique de la quantité de CO_2 dans l'air n'est utilisée par nos gestionnaires.
 - Les prévisions de l'ONU pour la production sont très inquiétantes.
- La confiance des scientifiques dans nos gouvernements est ébranlée car ils ne comptabilisent pas la moitié des émissions de gaz à effet de serre ces jours-ci.
 - Il n'y a pas de solution à la surpopulation.
 - Les prévisions de l'avenir sont très inquiétantes.



Bruno

Poème : Entre 4 murs

Quatre nouveaux murs dans un autre quartier, ou pénitencier, je range mes affaires dans les casiers et me revoilà installé.

Quatre murs voulus ou pas, que beaucoup de monde connaît et où l'on ne tient que rarement ses promesses, les anciens la tiennent encore et pas toujours.

Ne vous voilez pas la face les gars, vous lisez seuls entre vos quatre murs.

Je me permets de vous le dire, de vous le clamer haut et fort, car je suis un ancien, heureusement ou malheureusement diront d'autres.



Mais qui dit ancien dit aussi des années dans ces p.... de murs.

Hors de ces 4 murs et même dedans, il y en a qui disent que c'est un monde plein de violence, de haine, un monde sombre, fait de souffrance, de tristesse.

Mais de joie aussi ! Mais qui n'est pas réelle.

Elle ne le devient vraiment que lorsque l'on est libéré.

Dans ces 4 murs, tous ces sentiments positifs ou négatifs sont démultipliés par 10, par 100, par 1000 et tous font mal.



Dans ce monde qui laisse une cicatrice profonde que l'on garde à perpétuité, il faut garder courage, patience, et volonté, pour pouvoir encaisser tous ces mauvais moments et attendre notre liberté.

Momo

Prison de Haren : rififi sur la brique



D'ici juillet 2022, le complexe pénitentiaire de Haren accueillera ses premiers détenus. Occupant 15 hectares, ce village pénitentiaire remplacera les prisons de Saint-Gilles, de Forest et de Berkendael.

Il comprendra :

Pour les hommes : une maison d'arrêt, une maison de peine.

Pour les femmes : un centre fermé et un centre ouvert.

Le village pénitentiaire comprendra également : un centre d'observation, un centre médico-chirurgical (CMC) et une annexe psychiatrique, des ateliers de travail, un magasin shopping.

Le projet de la méga-prison de Haren a toujours suscité, depuis le début, des oppositions provenant d'horizons différents : les riverains de Haren, les mouvements de défense de l'environnement et même de la magistrature. Et pourtant elle a été construite !

Les reproches sont également de plusieurs ordres et principalement "contre " :

- On entend que l'établissement pénitentiaire ne règlera en rien le problème de la surpopulation carcérale,
- Elle se situe aussi beaucoup trop loin du palais de justice, installée loin de la capitale, elle isole les prévenus et les détenus loin de leur famille et met ainsi en péril le respect de leurs droits fondamentaux,
- Les détracteurs s'inquiètent aussi des conséquences de l'implantation de cet imposant établissement pénitentiaire sur la faune et la flore qui pouvaient profiter de cet espace vert...
- Autre sujet de reproche : le coût d'un tel établissement. La prison a été construite par le bi-partenariat public/privé (l'état belge devra alors payer au consortium Cafasso une redevance durant vingt-cinq ans, délai au terme duquel l'établissement pénitentiaire deviendra sa propriété.



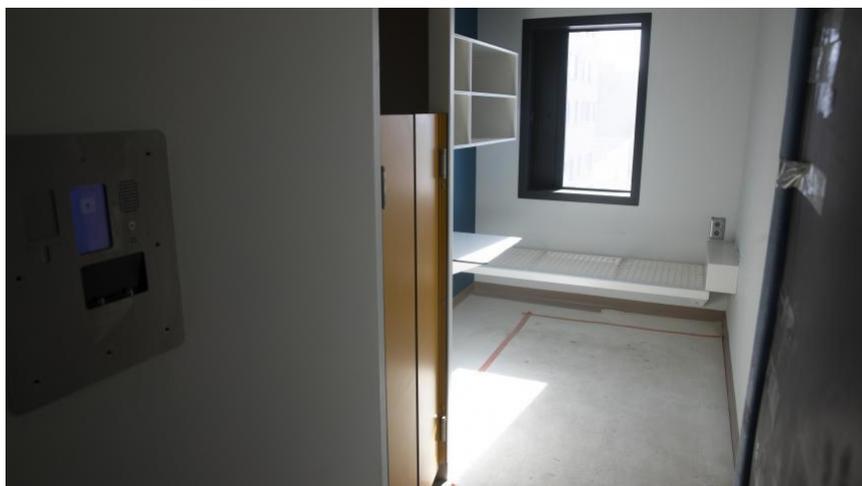
Le prix de la location des prisons belges

- **Beveren** : 13.8 millions d'euros par an, soit 345 millions d'euros après 25 ans.

- **Leuze-en-Hainaut** : 12.1 millions d'euros par an, soit 302.5 millions d'euros après 25 ans.

- **Marche-en-Famenne** : 12.3 millions d'euros par an, soit 307.5 millions d'euros après 25 ans.



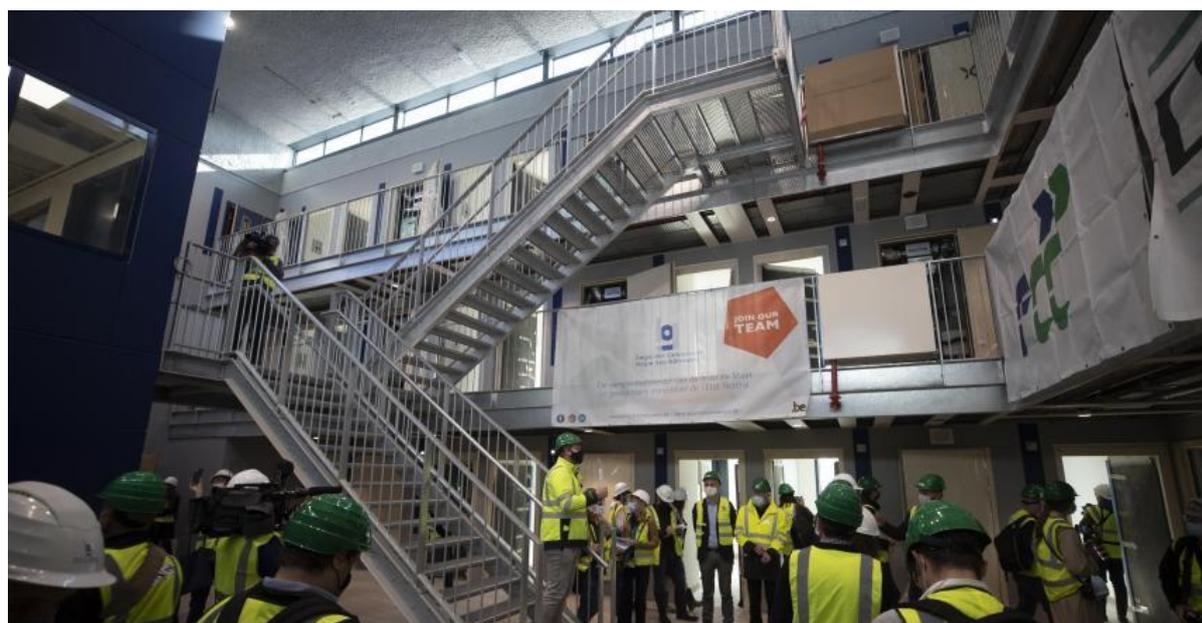


La location comprend :
- les frais de conception,
- les frais de construction,
- le financement
- et l'entretien du bâtiment.

Bref, un très beau bénéfice pour les promoteurs qui financent ce projet.

Sources : Alter-Ego.

Daniel



Assistance Morale Laïque



*Nous restons à votre écoute !
Service **gratuit, confidentiel**.*

Vous souhaitez nous parler,

✚ Entrez le code **99** pour **Isabelle RENSON** disponible :
Uniquement le vendredi à partir de 10h00

Un message enregistré vous informera si la ligne est occupée
et vous invitera à **rappeler + tard**.

CAL-Luxembourg : Centre d'Action Laïque pour la province du Luxembourg



Lotus Evija



Voici la belle Lotus Evija dont la carrosserie est semblable et produite la même année que la Ferrari SF90 Stradale sauf qu'il s'agit d'une Lotus produite aux USA (Usines Hethel, Norfolk)

La Lotus fut présentée en juillet 2019 et commercialisée dès octobre 2020.

Il faut bien reconnaître que Lotus a réalisé des prouesses techniques avec ce modèle tout électrique, excepté la direction qui reste électrohydraulique.

La Lotus Evija développe 2000CV, c'est 500 CV de plus que la Bugatti Chirion ! Elle a un couple de 1700 Nm avec un moteur dans chacune des roues. C'est un réel bolide, un avion de chasse, une merveille.

Cette Formule 1 est dotée de 4 roues motrices, elle pèse le poids de deux hélices. Les batteries sont fabriquées par Williams et fournissent une puissance de 2000kW dont 70kWh de capacité. En principe il faut à peine 9 minutes pour recharger ces puissantes batteries sur des bornes électriques de 800kW, mais elles n'existent pas en dehors des stands de



compétition. Notez que la vitesse de 300km/h est atteinte en 9 secondes.



L'équipement high-tech est remarquable : des caméras en guise de rétroviseurs, des phares laser. La production sera limitée à 130 exemplaires au prix (peu accessible) de 1,88 million d'euros (±2 millions de dollars US) un modèle pas trop dans l'esprit de la maison, mais qui doit faire passer la pilule par la suite puisque Lotus envisage la fabrication d'un modèle SUV...

Bugatti EB110

La Bugatti EB110

La **Bugatti EB110** est un modèle d'automobile sportive fabriquée par le constructeur français Bugatti. Son nom est un hommage au fondateur de la marque : Ettore Bugatti (photo).

L'EB110 marquait le 110^e anniversaire de sa naissance. Elle est présentée le 15 septembre 1991 à Paris à l'Arche de la Défense.

Cette belle "*Bugatti EB110*", qui porte les initiales du célèbre pilote de course. On connaît ses différents modèles "*Veyran, Chiran, Diva*"...

En 2019 sont célébrés les 110 ans de Bugatti, voilà pourquoi elle porte le nom du chiffre prononcé à l'italienne "*Cienta Dieci*" qui signifie 110.



En un clin d'œil, voici quelques détails de la carrosserie de l'EB110. Il y a 5 trous sur la custode pour aider à refroidir le moteur, mais sans verser dans le rétro design.

Les entrailles de cette machine étonnante "*Cienta Dieci*" sont bien sûr celle de la "*Chiran*" avec un bonus qu'apprécieront les 10 acheteurs qui auront le droit de déboursier pas moins de 8 millions d'euros pour se procurer le véhicule (prix hors

taxe).

Le turbo passe très rapidement de 1500 à 1600 chevaux pendant que la masse totale est réduite de zéro à 20 Kg. Au final, les 100 Km/h étant atteints en 13.1 secondes.

Elle dépasse à peine les 380 Km/h en pointe ; la faute probablement à trop d'appui.

Présentée en août 2019, la belle "*Bugatti EB110*" est commercialisée depuis le mois de décembre 2020.

En France, depuis le début de l'année 2021.



Fabian Silvano Malaise

Interview – Le Yoga

Le yoga fait partie de l'une des activités proposées dans l'établissement de Marche. Pour présenter cette discipline, nous avons recueilli les propos de Frédéric [Fr], moniteur de yoga à Bruxelles.



Que veut dire le mot yoga ?

Fr: **Yoga** veut dire **Union**, union du corps et de l'esprit, mais aussi une union au sens large avec la nature et l'univers entier. C'est le plus beau cadeau que nous avons reçu de l'Inde.

Il y a, derrière l'esprit du yoga, une philosophie qui réunit bien-être physique et psychique au lieu de les diviser. Le yoga

appartient à la personne, il est dans la main du pratiquant. C'est une expérience avec soi-même, à l'écoute de son propre corps et de son esprit. Le corps "**parle**". Nous sommes tous différents, mais nous avons tous un centre auquel se référer, entre la force, la souplesse et l'équilibre.

En quoi le yoga est-il utile en prison ?

Fr: C'est avant tout un outil de relaxation. La place d'un cours d'une heure et demie par semaine est moins importante que l'outil qu'on essaye de transmettre. Les détenu.e.s peuvent s'emparer de cet outil pour prendre soin d'eux. Le yoga inspire un esprit libre. Le philosophe grec Sophocle disait : "**Où que l'on soit, même si nous sommes prisonniers de notre corps, l'esprit reste libre**". Le yoga est très pertinent en prison, mais il touche tout un chacun dans sa vie quotidienne. Il s'agit de ne pas être prisonnier de son mental. Nous avons tous un « petit singe » à l'intérieur de nous, qui s'agite et qui s'inquiète pour rien.

Nous pouvons être prisonniers des vieilles habitudes, de nos propres dépendances, des mécanismes répétitifs et surtout des pensées limitantes du style : "**ce n'est pas pour moi**", "**moi, je suis toujours comme ça**", "**je n'y arriverai jamais**".

Le yoga ouvre le champ du possible. Au départ, certains détenus nous disent qu'ils préfèrent ne pas venir au cours parce qu'"**ils ne sont pas assez souples**". C'est une grosse erreur. On vient au yoga pour travailler sa souplesse, à tous les stades. Il est important de faire l'expérience du yoga.

Il faut le pratiquer pour le comprendre. Heureusement le bouche-à-oreille fonctionne très bien. Les détenu.e.s racontent leurs expériences aux autres. Ainsi, on exprime ce que le yoga apporte de positif. Tous ces prisonniers s'adonnent à une activité non compétitive. Chacun s'occupe de son propre corps et de ses propres difficultés. Le yoga s'adapte à eux. On élimine tout rapport de force et tout esprit de compétition. Idéalement on travaille en cercle pour éviter des alignements de détenus et pour ne pas avoir des personnes derrière soi. Les détenu.e.s vivent, personnellement, les bénéfices du yoga. Ils testent et ressentent par eux-mêmes ce que c'est.

L'autonomie est importante aussi : se prendre en main, se préoccuper de sa santé sans avoir des éléments qui viennent de l'extérieur. Le yoga est une forme de médecine préventive. Par sa

pratique, vous arrivez à conserver votre équilibre santé et donc de moins facilement tomber malade. L'intérêt principal, c'est qu'il n'y a pas de médication, ni de médecin ni de conseils extérieurs, c'est simplement un travail d'observation de soi.

C'est un puissant outil thérapeutique. Le message essentiel c'est qu'il faut arrêter de chercher les solutions à l'extérieur. Souvent, les réponses se trouvent à l'intérieur de soi-même.

Ce qui est beau dans le yoga, c'est que cela peut recommencer à chaque respiration. À chaque respiration, on peut retrouver du " positif ", tout peut être refait, on peut redécouvrir les bons gestes et être plus " serein ". C'est un nouveau départ de son potentiel d'énergie à chaque instant.

Quelle est votre expérience en tant que moniteur de yoga ?

Fr: Pour moi il n'y a pas de différence entre un yogi détenu et un yogi non-détenu. Il est agréable pour le détenu de percevoir cette sensation-là, de ne pas se sentir jugé ou stigmatisé.

Le travail " yogique " est pareil pour tout le monde.

Pour le résumer simplement, il s'agit du principe de la joie et de l'obstacle. La joie est naturelle, simplement dans le plaisir d'être là, vivant, de respirer. Et l'obstacle permet de grandir et de s'améliorer. Il faut dépasser tous les obstacles pour grandir, pour évoluer, pour se transformer et revenir encore à la joie. La prison est un obstacle certes mais qu'il faut dépasser parmi d'autres. L'obstacle doit être vu comme un outil de dépassement, pas comme un mur.



Quelle est votre satisfaction de travailler en prison ?



Fr: Le fait de se sentir utile et de marquer une double application du principe de mixité : mixité enseignants / élèves. À la longue, on crée une fidélité, une familiarité et les élèves sont présents régulièrement.

Les messages de gratitude et les petits mots sympas sont fréquents, mais mon plus grand bonheur est de partager un grand sourire avec l'ensemble des détenu.e.s en fin de cours.

*Interview de Frédéric Guillaume,
professeur de Yoga aux prisons de Berkendael et de Forest.*

À Marche, le Yoga est proposé tous les vendredis de 19H15 à 20H15.

Inscrivez-vous sur la feuille d'activités distribuée le dimanche.

Des règles sont exigées pour participer à cette séance de relaxation et de bien-être :

- un comportement adéquat et respectueux de tous,
- une hygiène corporelle,
- prévoir serviette de bain, pull et chaussettes "propres".

Daniel

Lancer son entreprise en 10 étapes.

8^e étape – Quels sont vos droits ?

Le statut social des travailleurs indépendants ne prévoit pas seulement des obligations, il prévoit aussi des droits. Une fois en règle avec les prescriptions légales, vous acquerez des droits en matière :

- De prestations familiales,
- D'assurance maladie-invalidité,
- D'assurance maternité,
- De pension,
- De droit passerelle (anciennement "assurance sociale en cas de faillite"),
- D'allocation d'aidant proche.



1. Les prestations familiales

Les droits aux prestations familiales sont identiques aux droits offerts aux autres travailleurs (salariés, fonctionnaires) et comprennent :

- L'allocation de naissance ou la prime d'adoption,
- Les allocations familiales mensuelles,
- D'autres avantages comme les suppléments d'âge ou pour famille monoparentale et les allocations majorées pour orphelin ou pour enfant handicapé.

Attention : cette matière a été régionalisée lors de la 6^e réforme de l'Etat. Depuis le 1^{er} janvier 2019, chaque région dispose de son propre système d'allocations familiales, avec ses propres montants et ses propres règles. Le système applicable est déterminé en fonction du domicile de l'enfant.

2. L'assurance maladie-invalidité

Le statut social des indépendants comprend une assurance maladie-invalidité qui couvre les soins de santé et l'incapacité de travail.

➤ Soins de santé

En tant que travailleur indépendant, vous êtes légalement assuré contre les gros risques et les petits risques (par exemple visite chez le médecin, achat de médicaments) de la même façon que les autres travailleurs (salariés, fonctionnaires).

➤ Incapacité de travail

L'assurance incapacité de travail est spécifique pour les travailleurs indépendants. Elle vous garantit, sous certaines conditions, un revenu de remplacement si vous devez interrompre votre activité professionnelle à la suite d'une maladie ou d'un accident :

- Durant les 14 premiers jours d'incapacité de travail, vous n'êtes pas indemnisé ;
- À partir du 15^e jour, vous bénéficiez d'une indemnité journalière ;
- À partir de la deuxième année (période d'invalidité), vos indemnités sont majorées.

3. L'assurance maternité

Les travailleuses indépendantes et les aidantes peuvent, à la fin de leur grossesse, avoir droit à une allocation de maternité pendant la période de repos de maternité. Il y a toutefois un certain nombre de conditions à respecter.

La période de repos de maternité compte 12 semaines ininterrompues ou 18 semaines à mi-temps maximum et se compose d'une période de repos obligatoire et d'une période de repos à choisir librement. En cas de naissance multiple, vous recevez une semaine supplémentaire de repos facultatif ou deux semaines si vous prenez le congé de maternité à mi-temps.

Une aide à la maternité est également offerte moyennant le respect de certaines conditions après l'accouchement sous la forme de titres-services.

A côté de l'aide à la maternité, vous pouvez bénéficier d'une dispense du paiement des cotisations sociales pour le trimestre suivant celui de l'accouchement.

4. La pension

Outre la pension de retraite dont bénéficie le travailleur indépendant en fin de carrière, il existe aussi une pension de survie en faveur du conjoint survivant.

Si vous désirez obtenir une pension plus importante, vous pouvez, sous certaines conditions, conclure une convention de pension libre complémentaire.

5. Le droit passerelle

Vous pouvez bénéficier de la droite passerelle dans les quatre situations suivantes :

- En cas de faillite (faillite personnelle ou faillite de l'entreprise dans laquelle vous êtes gérant, administrateur ou associé actif) ;
- En cas de règlement collectif de dettes ;
- En cas d'interruption forcée de votre activité indépendante (à cause d'une calamité naturelle, destruction d'un bâtiment ou de matériel, incendie ou allergie) ;
- En cas de cessation officielle à cause de difficultés économiques.

Ce droit passerelle vous permettra :

- De conserver vos droits à l'assurance soins de santé, maternité et indemnités durant quatre trimestres maximums ;
- D'obtenir une indemnité temporaire pendant 12 mois maximum.

6. L'allocation d'aidant proche (ex. « Plan famille »)

Vous pouvez interrompre votre activité indépendante, complètement ou partiellement (au moins à 50 %), en cas de maladie grave d'un proche ou d'un proche en fin de vie (soins palliatifs) ou pour soigner votre enfant handicapé.

Vous pouvez, dans ce cas, bénéficier d'une allocation mensuelle d'aidant proche, pendant 12 mois au maximum.

Informations complémentaires

Pour plus d'informations sur le statut social des travailleurs indépendants ainsi que sur leurs droits et obligations, vous pouvez vous adresser à :

- la Direction générale Soutien et coordination politiques (SPF Sécurité sociale)

Centre Administratif Botanique

Finance Tower

Boulevard Jardin Botanique 50 boîte 135

1000 Bruxelles

Tél. : +32 2 528 64 50 Fax : +32 2 528 69 77

E-mail : zelfindep@minsoc.fed.be

Site internet : <http://www.socialsecurity.belgium.be/fr>



- l'Institut national d'assurances sociales pour travailleurs indépendants (INASTI)

Quai de Willebroeck, 35

1000 Bruxelles

Tél. : +32 2 546 42 11 Fax : +32 2 511 21 53

E-mail : info@rsvz-inasti.fgov.be

Site internet : <http://www.inasti.be>

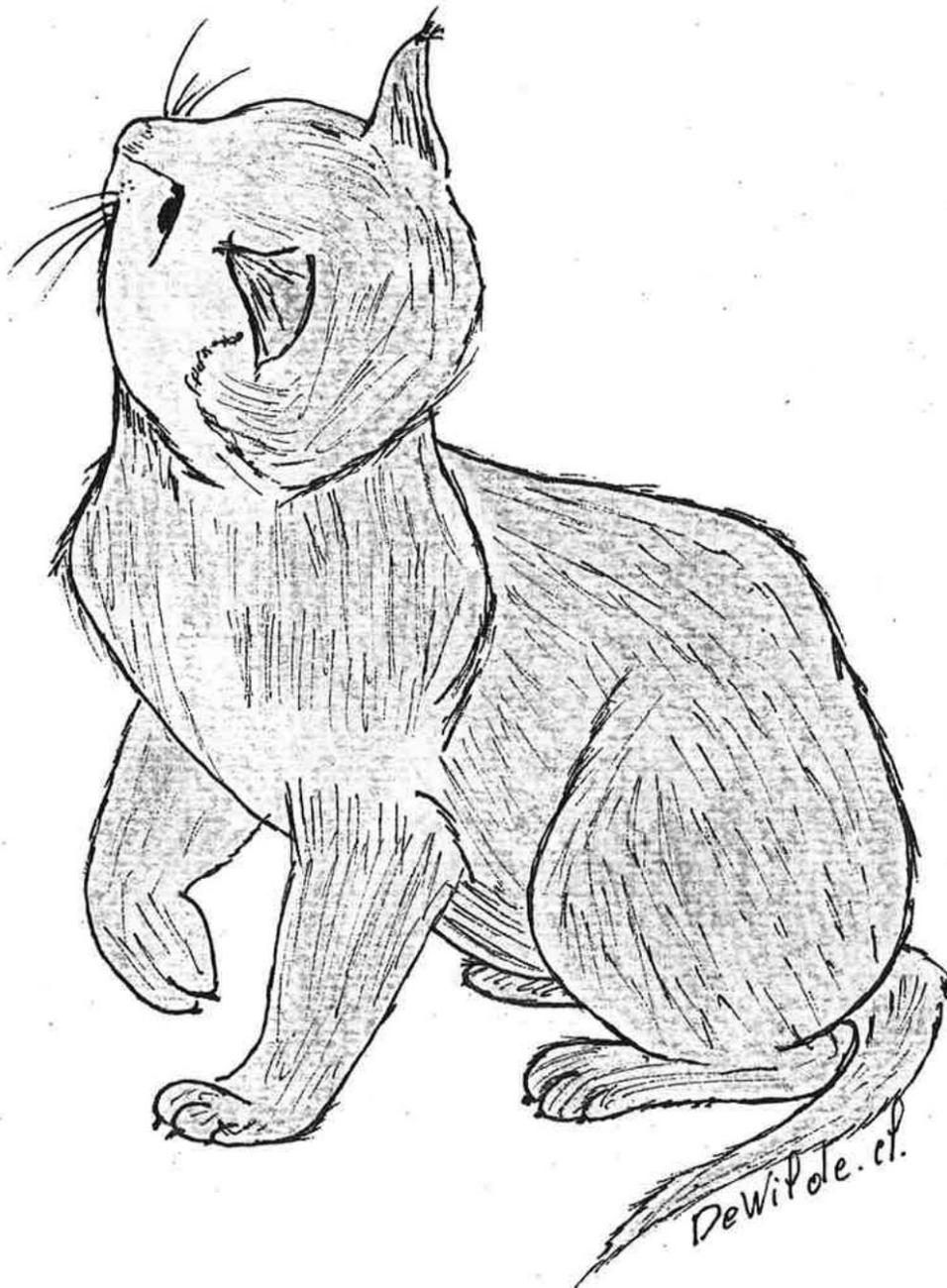


9^{ème} étape : S'affilier à une mutuelle (à lire dans le prochain numéro)

Si vous êtes intéressé par la gestion, les cours vont reprendre en mars.

Inscrivez-vous par mail à la bibliothèque au cours de gestion de Me Anne-Françoise Hayen.

Dessin



Claudy

Libre d'apprendre - correction

Voici l'exercice corrigé :

1. L'arbre est tombé. Les voisins m'ont dit que l'arbre **était tombé**.
2. Quelqu'un est venu ? Elle ne savait pas si quelqu'un **était venu**.
3. Sans sa visite inopportune, j'**avais fini** mon travail à temps. (= aurais fini)
4. Si j'**avais su**, je serais resté chez moi.
5. Il **avait bien mangé** mon toutounet chéri à moi ? (à un chien).
6. J'étais le professeur et tu étais l'élève. Tu n'**avais pas fait** tes devoirs et je te mettais au coin.
7. J'**étais venue** chercher un livre commandé par téléphone mardi dernier.
8. Quand le bûcheron **avait scié** les bûches, il les rangeait.
9. Les pompiers **étaient retournés** à la caserne, lorsqu'ils **avaient éteint** l'incendie.
10. Chaque fois que ma voisine **avait lavé** les vitres, il se mettait à pleuvoir.

Exposition "Autoportrait libre", témoignage

Je me demande souvent comment j'ai pu vivre durant plus de deux ans cette période de confinement ? Ce qui est sûr c'est qu'aujourd'hui cela reste toujours très difficile, personne n'a récupéré un rythme de vie carcérale normal. Il y a un grand nombre d'absentéisme parmi les surveillants, ce qui n'arrange rien. On a réellement l'impression que le confinement a mis notre détention au point mort. Plus rien ne se passe, plus rien n'avance dans les dossiers. Les gens sont difficiles à rencontrer car beaucoup ne sont plus là profitant du télétravail.

Le plus important en cette période c'est d'avoir des nouvelles de sa famille, de leur santé, et pour certains détenus plus âgés, la famille peut être réduite à une seule personne, un frère, une sœur. Donc l'inquiétude est grande.

La mise en place des mesures sanitaires est un frein à la réinsertion. Les personnes qui habituellement font du travail social se sont accommodés du télétravail. Ce n'est pas bon, car les détenus sont pénalisés. Le Ministre de la Justice aurait même autorisé à ce qu'il n'y ait plus de délais à respecter concernant les demandes de congés.

Tout reste paralysé, les soins médicaux (dentiste, dermato, kiné...). La raison, encore le virus. C'est difficile de rencontrer les personnes de ces services, puisque absent. Même les services d'aide aux détenus sont moins efficaces. On est fatigué de ces incessants messages du style "*...désolé il n'y aura pas d'activités... Merci pour votre compréhension*". L'air de rien, cela porte un coup à notre moral !

Dans un tel contexte, peut-on encore garder espoir d'en sortir ? Il faut s'occuper au maximum, ou en tout cas trouver quelque chose à faire d'utile. Ce n'est pas simple. La prison a été très impactée par les mesures de confinement. Excepté le préau, nous avons été enfermés quasi 23h/24. Et ceux qui ne vont pas au préau restent enfermés non stop ! Où est la santé mentale dans tout ce chaos ?



J'aimerais au travers de cette exposition et du Libre Marche transmettre ce que signifie l'enfermement aux médias aux personnes libres, qui ont souffert de l'isolement à cause de la pandémie. Ils se sont rendus compte ce que signifie la perte de sa liberté, l'impossibilité de rencontrer les autres, les contraintes de la distance sociale, les frustrations des rendez-vous annulés, postposés ou pire ceux qui n'ont jamais pu être fixés !

J'espère que les citoyens se rendent mieux compte aujourd'hui de comment on vit lorsque tout devient interdit ou presque. Qu'ils, qu'elles ont compris le sens des mots "*être confiné*" ou "*être privé de liberté*".

Diego

Le travail en prison

Depuis le premier janvier 2020, il est garanti que la gratification allouée au détenu soit comprise entre 0,75 € minimum et 4,00 € maximum ce qui n'était pas le cas avant cette date.

Toute personne incarcérée se voit attribué un travail sur des bases souvent arbitraires et ce travail peut aussi lui être retiré du jour au lendemain, sans justificatif, ni avertissement ; parfois même après des années de travail...

Contrairement à la France, le système carcéral belge n'assimile pas les gratifications à une rémunération. Même si le détenu travaille 10, 15 ans comme préposé à l'entretien, il aura permis à l'administration de la justice de bénéficier d'une main d'œuvre sans devoir engager des salariés pour faire ce boulot, ni devoir payer les taxes, la sécurité sociale et autres. En remerciements, le détenu n'aura pas droit au chômage, et ne pourra faire valoir une cotisation pour sa pension à venir. Bref, il aura en quelque sorte travaillé au noir !

Pourtant, on se bat pour obtenir un travail pénitentiaire, c'est crucial pour le détenu car le coût de la vie est cher et paradoxalement plus cher en détention qu'à l'extérieur. On trouve en prison tout un tas de choses essentielles qui sont payantes ; comme le téléphone, la télévision, les produits d'hygiène, les appels téléphoniques... et bien d'autres aliments non compris dans le menu "de base".



De nombreuses familles dépendaient du revenu d'une personne incarcérée aujourd'hui. Comment espérer démarrer un nouvel équilibre de vie à la sortie, sans pouvoir se constituer un minimum d'économies. Pire, certains détenus sortent de prison avec zéro euro en poche.

Par ailleurs, travailler en prison, c'est aussi avoir une possibilité de sortir de sa cellule, de se donner un rythme pour "*tuer le temps*". C'est pourquoi, même si les détenus sont les premiers à pointer l'exploitation à laquelle elles/ils sont sujet.te.s , l'accès au travail pénitentiaire fait partie des préoccupations majeures au sein de l'établissement. On se trouve imbriqué à l'espoir de sortir, d'obtenir une libération anticipée, une libération conditionnelle, une surveillance électronique (bracelet). Cela dépend entre autres de votre comportement "*exemplaire*" à l'égard du respect du règlement interne des prisons qui passe par le travail et la discipline en général.

Si le travail est prévu de façon automatique, une démarche volontaire ne joue aucun rôle ici, c'est la triste réalité de ce système carcéral.

On ignore souvent qu'à côté des vêtements d'origine "*Made In China*", du montage des voitures dans des pays de l'ex-bloc de l'Est, des minéraux extraits de mines de la RDC (Congo) pour nos mobiles et tablettes mais aussi d'objets tels nos meubles, nos cartes routières, nos sacs mortuaires, nos produits de beauté, nos extincteurs, etc... sont certifié d'appellation "*Cell Made*".



Autrement dit, les produits manufacturés en prison représentent un coût de production très attractif pour de grande marques comme : Unilever, Coca-Cola, Leonidas, Sodexo ; ainsi que plein d'autres sociétés qui disposent d'une main-d'œuvre au prix le plus bas du pays. Comme le précise "*Cell Made*" le label commercial de la régie du travail pénitentiaire, les détenus constituent un levier non négligeable puisqu'il évite ainsi la délocalisation de ces entreprises.

Et pour cause, comme expliqué plus haut, le détenu qui réalise un travail en prison ne fait l'objet d'aucun contrat, il ne bénéficie d'aucune protection sociale (pas de syndicat). Il en résulte une main d'œuvre importante et d'une grande flexibilité. Tous les travailleurs incarcérés bénéficiant d'un travail apportent une aide indispensable à l'entretien des locaux, à la préparation et la manutention des repas, au nettoyage des vêtements et du linge pénal.

En fonction des postes de travail, et du nombre d'heures prestées (maximum 7 heures par jour, et 2 jours de repos hebdomadaire), ils reçoivent des gratifications comprises entre 70 euros jusqu'à 500 euros pour les plus chanceux. Cela permet à l'administration pénitentiaire de contourner l'obligation de déclarer un travail rémunéré comme de devoir payer pour le détenu les charges sociales. Au final, elle y gagne, pas nous.

Jessy

L'hygiène en prison

Comme vous l'avez tous remarqué, une douche est à votre disposition dans votre espace de séjour. N'hésitez pas à vous en servir, c'est gratuit et cela fera certainement plaisir au nez (même masqué) des personnes que vous rencontrez ou fréquentez...

N'oubliez jamais que l'hygiène corporelle est nécessaire pour éviter des maladies de la peau, des irritations, des mycoses... Un corps sain et soigné montre que vous avez du respect d'abord pour vous-même mais aussi par respect pour votre entourage. Cela reflète votre personnalité.

Il existe un local appelé buanderie où se trouvent à votre disposition la machine à laver et le sèche-linge. De même un distributeur de produit de nettoyage pour l'entretien de votre cellule. Le produit bleu sert à nettoyer le sol, le produit rouge sert à nettoyer les sanitaires (douche, lavabo, wc). Il suffit d'appuyer 1 première fois sur le pistolet et vous avez une dose de produit de quoi remplir à moitié votre seau avec de l'eau froide. Appuyez une 2^e fois pour un seau rempli d'eau.

À toute fin utile, il y a aussi dans le catalogue cantine Carrefour une grande variété de produits de nettoyage (Mr Propre, Ajax, des savons à base de Dettol, de la crème à récurer...) pour donner un cadre de vie mieux approprié à votre détention.

Il est évident que ce message ne s'adresse pas à tout le monde, mais à une minorité.

Il est beaucoup plus agréable de vivre dans la propreté et le respect de l'autre, que dans la crasse et les remarques blessantes.



Un nez sensible

Pour une haleine fraîche

Avez-vous déjà constaté que malgré votre brossage de dents après chaque repas, votre haleine n'est pas toujours aussi fraîche que vous le souhaiteriez ? Vous souffrez d'halitose.

La première raison est qu'il faut toujours se brosser la langue en fin de brossage de vos dents pour éliminer les bactéries, avec votre brosse à dents, un grattoir à langue ou encore une cuillère à café. Mais est-ce vraiment ce qui fonctionne le mieux car le but recherché est d'avoir une meilleure haleine et pas une infection de la langue...

Le nettoyage de la langue et le bain d'huile.

Un remède indien appelé "gandush" consiste à faire passer l'huile dans tous les sens de la bouche pour l'assainir, le matin au réveil.



Ainsi, avant de se brosser les dents, on prend une cuillère à soupe d'huile de sésame que le fait rouler autour de ma langue, entre mes dents, sur mes gencives pendant au moins 1 minute.

Pour les personnes moins pressées, allez jusqu'à 5 à 10 minutes, par exemple sous la douche...

L'huile va attirer et capter les toxines de la bouche. L'huile deviendra plus épaisse, parfois blanche.

Une fois recrachée, rincez-vous la bouche à l'eau chaude.

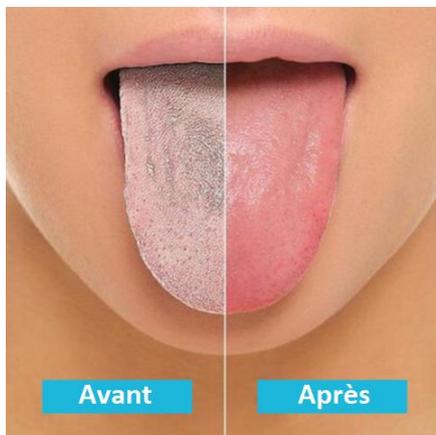
Le brossage des dents et de la langue qui suit est alors plus efficace pour nettoyer les résidus source de mauvaises odeurs.

En plus de remédier à une mauvaise haleine, les bains de bouche à l'huile réduisent la formation de la plaque dentaire et assainissent vos gencives. C'est une habitude à mettre en place pour avoir une bonne santé buccale. Vous pouvez varier les huiles (huile d'olive, ou de coco, ou de noisette, etc.).

Parfois le brossage de la langue, le bain de bouche ne suffisent pas à vous débarrasser d'une mauvaise haleine. C'est peut-être dû à un problème bucco-dentaire, dans ce cas consulter votre dentiste. Pensez à utiliser du fil dentaire pour éliminer tout débris entre les dents. (PLU 149225 - Carrefour 1,59€ / PLU 500061 - Pharmacie 5.10€).

Cela peut être dû à d'autres soucis : un problème gastrique comme des reflux acides, des relents de gaz de la digestion, des ulcères de l'œsophage, de l'estomac. Ici aussi, consultez le médecin.

Le nettoyage des amygdales, souvent méconnu. Le mystère de la mauvaise haleine réside parfois dans nos amygdales. Observez le fond de votre gorge dans le miroir, aidez-vous d'une lampe s'il le faut. Parfois les amygdales sont blanches, comme couvertes d'une "pâte blanche".



Les amygdales sont des ganglions poreux et leurs cavités abritent une multitude de microbes, de débris alimentaires qui s'accumulent en petits morceaux blancs granuleux de caséum (comme du fromage), que tout le monde avale sans le savoir ou que certaines personnes crachent parfois en se demandant d'où cela vient...

Si vous ne nettoyez pas vos amygdales au même titre que l'on se brosse les dents, il est probable que ces sécrétions incommodes tout votre entourage comme vous-même.

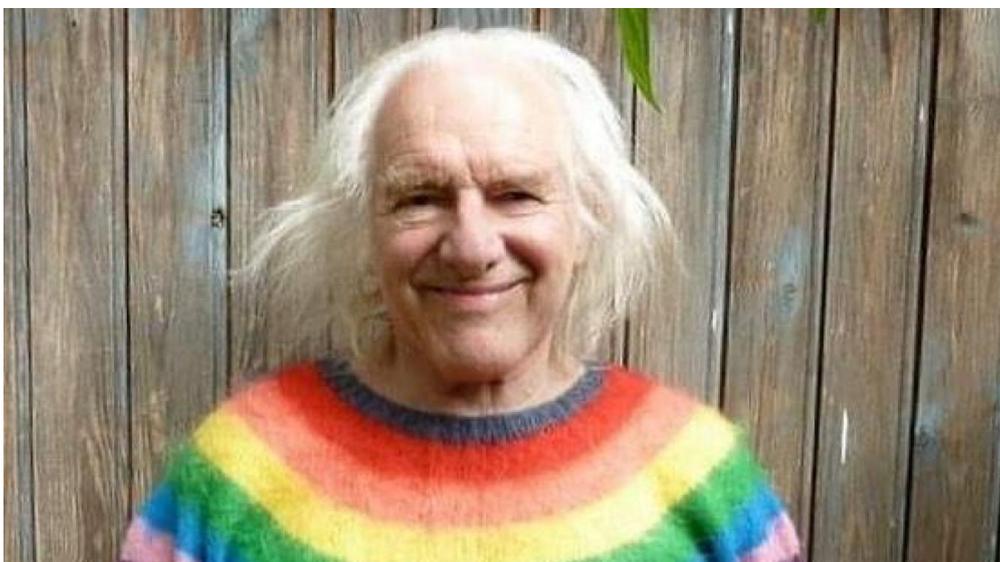
Le bon geste consiste en un nettoyage de l'amygdale en la pressant légèrement avec le manche d'une cuillère à soupe pour expulser ces petites boules blanches.

Idéalement on contrôle l'état de propreté de ses amygdales tous les 15 jours. Au final cela vous fera le plus grand bien.

Daniel

Ton Christ est juif - Julos Beaucarne

Ton Christ en juif
Ta voiture est japonaise
Ton couscous est algérien
Ta démocratie est grecques
Ton chianti est italien
Ta montre est suisse
Ta chemise est indienne
Ta radio est coréenne
Tes vacances sont tunisiennes
Tes chiffres sont arabes

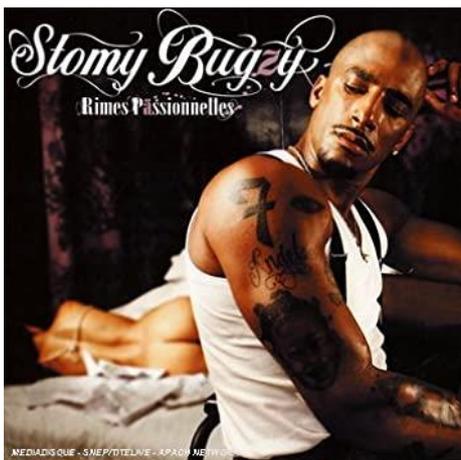


Ton écriture est latine
Tes bananes viennent du Cameroun
Ton saumon vient de Norvège
Ton Tchanchès vient de Liège
Uilenspiegel vient de Damme
Du Zaïre vient ton tam-tam
Tes citrons viennent du Maroc
Tes litchis de Madagascar
Tes piments du Sénégal
Tes mangues viennent de Bangui
Tes noix de coco d'Ivoire

ET TU REPROCHES À TON VOISIN D'ÊTRE UN ÉTRANGER.

Texte proposé par Loretta Facchin

Stomy Buggy



Stomy Buggy, de son vrai nom Gilles Duarte.

Né le 21 mai 1972 à Paris, 49 ans actuellement, de parents capverdiens. Il grandit à Sarcelles en banlieue parisienne avec ses cinq frères et sœurs. Il est rappeur et acteur.

Son nom d'artiste *Bugsy* vient du parrain de la mafia américaine Bugsy Siegel et *Stomy* du premier label de rap américain à succès, Tommy Boy Records, désormais Tommy Boy Entertainment.

Début des années 90, Duarte débute dans le rap. Il est l'un des membres fondateurs du groupe Ministère A.M.E.R. avec Passi et Hamed Daye.

Le groupe se popularise grâce à son album "95200". Deux titres de cet album "*Sacrifices de poulets*" et "*Brigitte, femme de flic*". Cette chanson déclencha une vive polémique. Les propos virulents et provocateurs, décrivant une femme de policier blanc qui couche avec tous les Noirs et Arabes de la cité, entraînaient Charles Pasqua, alors ministre de l'Intérieur, à porter plainte avec plusieurs associations de défense de la police pour condamner le groupe et faire interdire l'album.

Heureusement pour Bugsy, la plainte resta sans suite et aura même une suite dans l'album suivant "*Brigitte femme II*" qui fait allusion cette fois à une femme de commissaire avec un extrait d'interview d'un flic à l'accent méridional qui se plaint de cette chanson qui est une insulte envers la police et donc l'état. À propos de ces deux titres le groupe dit tout simplement parler de vécu.

En 1992, sortie de l'album "*Pourquoi Tant de Haine?*" Cet album détonne car il se rapproche du Gangsta Rap Américain, style violent peu courant dans le paysage rap français de l'époque.

En 1996, Stomy Buggy se lance dans une carrière en solo, inspiré par le rap West Coast de Californie.

Il publie son premier album solo, "*Le Calibre qu'il te faut*". Un album qui atteindra la 9^e place des classements musicaux français, et qui sera récompensé par un double disque d'or.

Il connaît un succès important avec le single "*Mon papa à moi est un gangster*".

En 1998, sa collaboration avec le Secteur A, collectif de rappeurs et de chanteurs de ragga pour la plupart des amis d'enfance originaires du Val-d'Oise, réunissant aussi Passi, Doc Gynéco, Hamed Daye, MC Janik et les groupes Neg' Marrons et Ärsenik, atteint ses sommets lorsqu'ils se produisent en concert les 22 et 23 mai à l'Olympia pour célébrer l'abolition de l'esclavage.

Il a fait quelques passages par le cinéma :

1997 : "*Ma 6-T Va Crack-Er*"

2002 : "*Le Boulet*"

2009 : "*Aliter*", il remporte aux trophées de la négritude le prix du meilleur film de l'année.

En 2015, le rappeur annonce un nouvel album intitulé "*Royalties*", publié sur Internet en téléchargement payant. Sur sa page Facebook, Bugsy justifie ce titre : "*À tous mes supporters... J'ai appelé mon album *Royalties* car j'encourage tous les artistes et je souhaite qu'un jour ils puissent vivre de leurs arts.*"

Après la sortie de l'album, il publie le clip de sa chanson "*Les mains en l'air*".

Vie privée

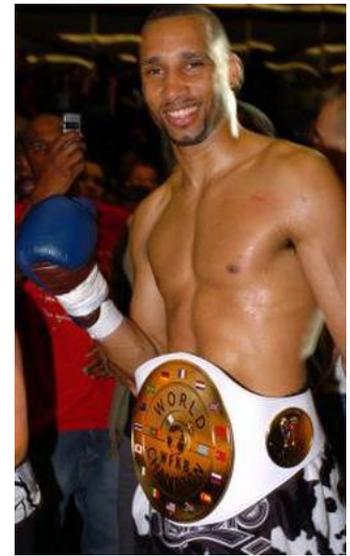
Stomy Bugsy est le neveu de l'ancien champion de boxe thaï Aurélien Duarte (photo ⇨).



Il est l'ancien compagnon de la top-modèle Noémie Lenoir.

En 1992, il a son premier fils, Bilal, avec la chanteuse Cap-Verdienne Mayra Andrade.

En 2013, il a son second fils, Lat Dior, avec la chanteuse Lynnsha. (⇨ photo)



Le pensionnaire

Tous nés avec le cancer

Définition : Le cancer se caractérise par l'ensemble de cellules indifférenciées qui échappent au contrôle de l'organisme, se multiplient, envahissent les tissus voisins en les détruisant et se diffusant en métastases un peu partout dans le corps.

Les cellules anormales forment une masse soit graisseuse (kyste), soit hypervascularisée (cailloux de sang). La migration de ces cellules se fait par voie sanguine ou lymphatique et se fixent pour développer le cancer sur un autre organe. A cause de ces cancers, les fonctions des organes peuvent se modifier et engendrer d'autres pathologies spécifiques à l'organe malade. Le pronostic vital dépend de la malignité du cancer mais aussi du stade auquel il est diagnostiqué.

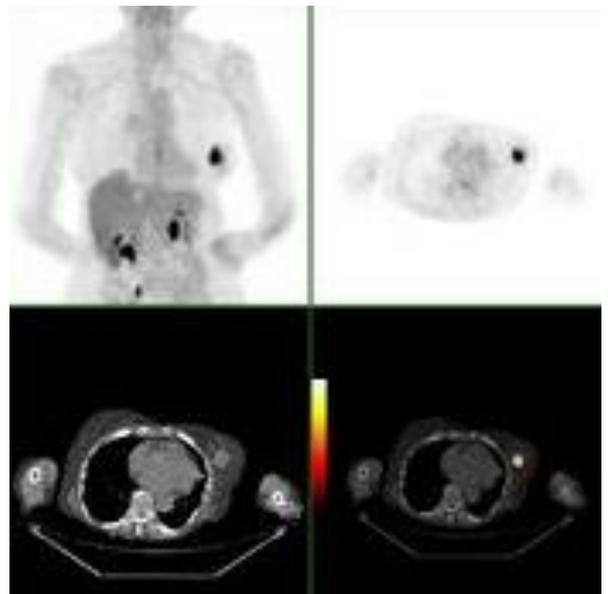
Certains cancers se soignent très bien, sans séquelles pour le patient, d'autres impliqueront un traitement à vie, d'autres peuvent réapparaître.

Causes d'un cancer : Elles sont multiples, le mode de vie, l'environnement, les antécédents familiaux. Des études précisent que 5 à 10% de cancers sont liés à des facteurs génétiques, 10 à 15% à l'environnement (stress, rayons ionisants, pollution, activité physique insuffisante), 15 à 20% aux infections, 20 à 25% au tabagisme, 30 à 35% à l'alimentation (alcool, cholestérol, graisses, viande...).



Dans l'ensemble, les progrès de la médecine permettent de bien maîtriser les cancers, mais certains semblent en augmentation : cancers liés au tabac, à l'alcool, à la pollution industrielle, à la sédentarité, au soleil.

Il faut nuancer l'augmentation des cancers du sein, de la thyroïde, de l'estomac, de l'œsophage, du col de l'utérus (photo) car ces chiffres sont à mettre en corrélation avec le dépistage qui est mieux fait.

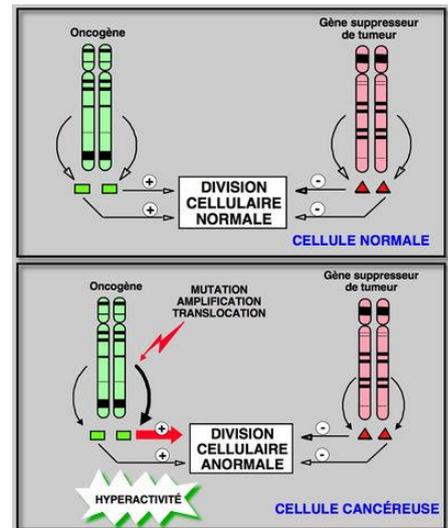


Parmi les cancers induit par une infection, il y a les virus (hépatite B, virus Epstein-Bar), la cirrhose, le papillomavirus, le cancer de l'estomac (Helicobacter), les parasites.

Catégorie de gènes :

Il y a 3 grandes catégories de gènes associés aux pathologies cancéreuses : les oncogènes, les gènes suppresseurs de tumeurs et les gènes de réparation de l'ADN.

- Les proto-oncogènes qui sont des régulateurs (+) positifs. On en compte 100 pouvant modifier la structure cellulaire en synthétisant des protéines qui par leur hyperactivité (voir schéma) vont stimuler la division cellulaire et provoquer une prolifération anarchique des cellules qui ainsi se multiplie sans cesse à répétition créant une masse tumorale.
- Les gènes suppresseurs de tumeurs qui sont des régulateurs (-) négatifs de la prolifération cellulaire (les freins).
- Les gènes de réparation qui peuvent détecter et réparer les lésions de l'ADN Ces systèmes de réparation sont également inactivés dans les cellules cancéreuses.



Les cancers sont des pathologies génétiques, c'est-à-dire qu'ils ont pour origine une modification qualitative et/ou quantitative des gènes décrits ci-dessus.

Le principal outil pour se protéger du cancer, c'est la prévention.

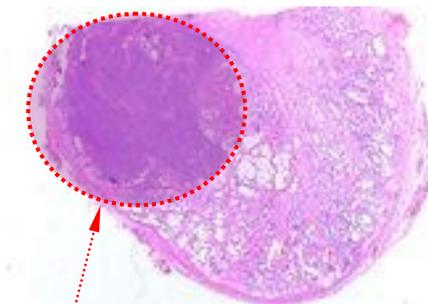
Facteurs de risque :

Il faut être attentif aux facteurs de risque car très peu de cancer ne sont causés que pas un seul élément.

Par facteur de risque on entend une substance ou un état qui peut faire augmenter la probabilité de développer une forme de cancer.

Facteurs de risque du cancer :

1. L'âge du patient
2. La tabagie
3. L'excès d'exposition au soleil
4. Le porteur de mutation génétique
5. Le surpoids
6. La mauvaise hygiène alimentaire
7. Le manque d'activité physique
8. La consommation d'alcool
9. Les pollutions chimiques ou toxiques (drogues)
10. Les maladies infectieuses



Coupe de la prostate montrant à la NMR un adénome ce 3 cm.

Il arrive aussi que le cancer apparaisse chez un patient qui ne présente aucun facteur de risque, et pourtant... En prenant connaissance des facteurs de risque, vous pouvez prendre les bonnes décisions pour avoir une hygiène de vie qui pourra freiner le développement d'un cancer qui dort en vous.

Saïd & Daniel

Renseignements utiles



CONSEILLER MORAL LAÏQUE

Loretta Facchin et Jean Leforgeur sont à votre disposition, ils passent régulièrement sur section.

107

TÉLÉ-ACCUEIL

Besoin de parler, 7j/7 24h/24

0800/32.123

SOS SUICIDE

081/777.150

UN PASS DANS L'IMPASSE

Idées suicidaires

0471/414.333

SOS PARENTS

Épuisement parental ?

0800/303.30

SOS SENIORS

0800/352.47

SOS RÉFUGIÉS

(arabe, farsi, dari)

02/227.52.52

INFOR-DROGUES

1718

URGENCE SOCIALE - Aides sociales (logements, crédits, alimentaires?)



CULTE MUSULMAN

Numéro vert: 0800/117.85

Chaque jour de 11h à 17h

L'Imam de Marche, Mr Belkadi Abdelhafid assure la permanence chaque mardi



CULTE PROTESTANT

Téléphone: 0498/777.393

Lundi à vendredi de 18h30 à 20h

En cas d'absence, essayez encore car il est possible d'être empêché de répondre au portable étant interdit en prison



CULTE JUDAÏQUE

Téléphone: 0498/777.393

Pour toute personne désireuse de parler avec le rabbin Nejman Joshua

Transport, comptabilité, service des visites

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.

Horaire des visites:

Visite à table: avec visiteur autorisé, tous les jours sauf le lundi, le mercredi matin et le jeudi matin.

À partir de 9H, 10H30, 14H30, 15H45, 17H ou 18H30, durée 1 heure.

Visite relais parents-enfants: 1^{er}, 3^e mercredi à de 14H30 à 16H30, ensuite visites à table à partir de 17H ou 18H30. **VHS:** conjugale dans l'intimité, max 4 heures sur réservation 2x/mois, avec partenaire autorisé.

Visite interne (entre détenu.e.s): mardi/jeudi de à 18H30 uniquement avec autorisation direction.

Visite familiale (en salle individuelle): max 2 heures sur réservation.

Visite virtuelle (par vidéo): avec visiteur autorisé, tous les jours sauf le lundi, le mercredi matin et le jeudi matin. Entre 9H et 11H30, ou entre 14H30 et 16H, ou entre 16H30 et 19H30.

2 visites de 15 minutes / semaine, s'inscrire par mail (billet de rapport) sur [\[Prison Cloud\]](#) → [\[visite virtuelle\]](#)



- 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 et que les objets sont expédiés par la poste.

Cantines visites: Elle est autorisée pour la visite à table, familiale, virtuelle et la VHS (accord dir. OCD).

Passez votre commande 48 heures avant la visite par mail (billet de rapport) [\[Comptabilité\]](#) → [\[Cantine Visite\]](#)

La cantine sera remise dans un filet brun, à rendre le jour même à votre chef de section. Sa perte ou détérioration vous coûtera 50 euros.

Mandala

Si vous aimez le coloriage...



Jeux – Mots Mêlés

AFFOLER	COCOTTE	FAILLITE	LASSANT	PUNAISE	SUIVANTE
ASPIREE	COULEUR	FLOT	LESTE	QUITTEE	TATILLON
AVAL	COUVEE	FRACASSE	LINO	RAVISER	TORTILLE
BAIN	DORE	GARER	MITAINE	REALISER	TROUSSE
BALBUTIE	EFFONDRE	GRIVOIS	MUTE	REJETON	
CARILLON	ENORMITE	INEXPIE	OCREE	RESTANTE	
CENTAURE	ENSEMBLE	INNOVER	OTEE	SALLE	
CHOCOLAT	EPICIERE	INVENTIF	POIRIER	SINUEUSE	



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

Viande de porc diversement préparée : La _____.

ABRASIVE	DEBALLE	FILTRAGE	MATAMORE	PUCE	SOURCIL
AJUSTAGE	DIVA	FOURNIR	OBSTACLE	RALLIEE	TOPO
APERITIF	ECOT	GANTERIE	OGRE	RECLAME	USER
ATTIREE	EFFORCE	INFLECHI	PARQUER	RECOUSUE	
BOTTINE	EMIGRER	LAMBRIS	PASSANTE	RELUIRE	
BOUSSOLE	ETAGE	LOCATIF	PERFIDE	REPONSE	
CLAPOTIS	FERRURE	MARINER	PLOYE	RUDEMENT	
CONE	FIEFFEE	MASQUER	PORRIDGE	SENS	



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

Il se déplace sur un coussin d'air : L' _____.

Jeu - Sudoku

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

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

Correction SUDOKU LM n°33

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

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

Correction du concours LM n°33

Réponse 1= En 2031

Réponse 2= Vrai

Réponse 3= A une forme de gymnastique douce visant à harmoniser le corps et l'esprit.

Réponse 4= Mettez les verbes entre parenthèses au conditionnel présent.

- Nous **aimerions** obtenir de l'aide pour notre réinsertion.

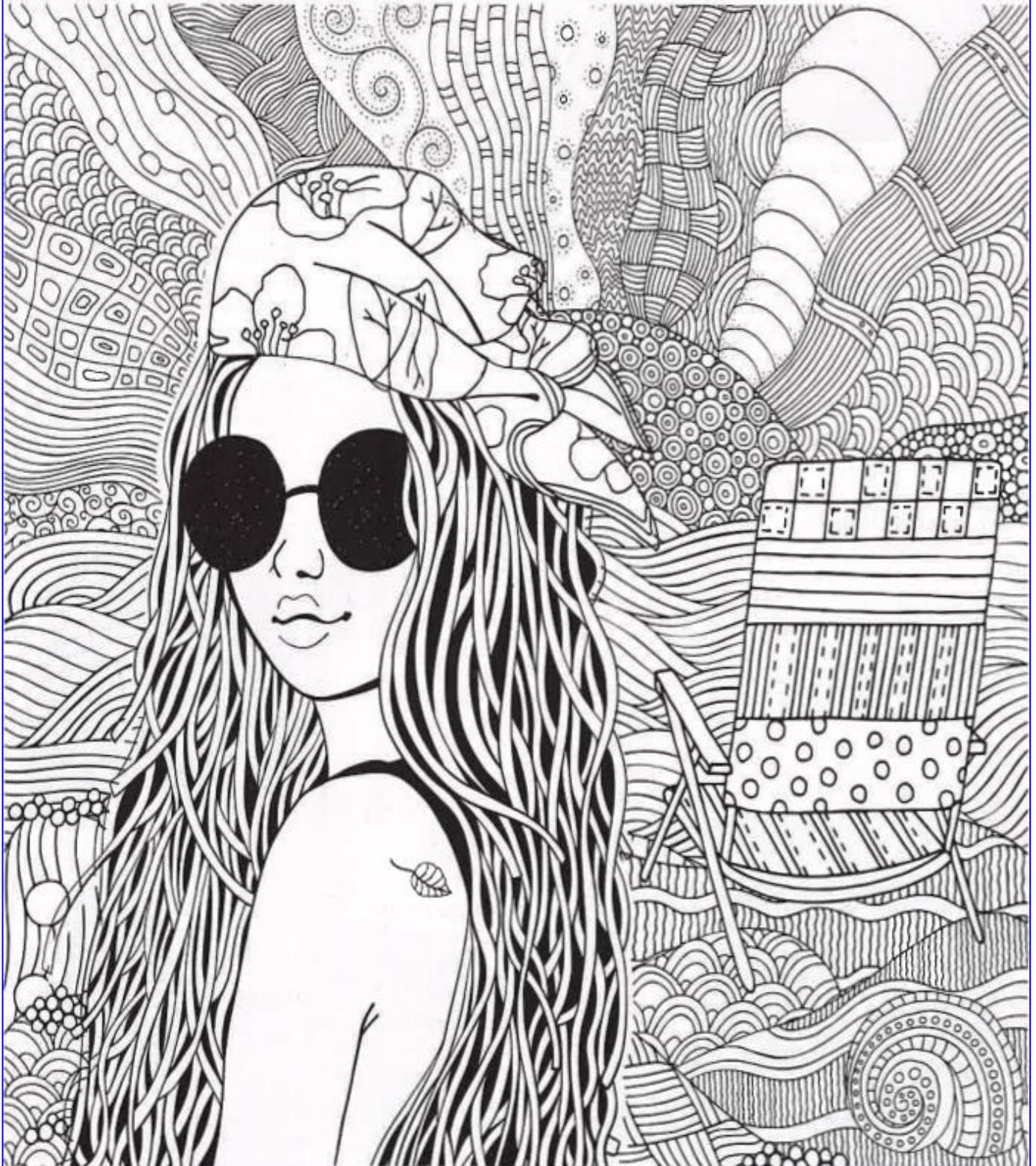
- Si nous étions accompagnés, on se **débrouillerait** mieux.

- Si tes parents savaient ce que tu avais fait, ils en **mouraient**.

- **Serait-il** possible de passer au TAP, je **voudrais** le bracelet électronique ?

Coloriage

Sortez les feutres à pointe fine ou les crayons et laissez vagabonder votre imagination...



Concours

Question concours:

1/ À combien de pourcents cumulés correspondent les émissions en CO² des bateaux, des avions et des feux de forêts ?

2/ En cynophilie, définissez le standard de race ?

3/ Que couvre l'assurance maladie-invalidité pour les travailleurs indépendants ?

4/ Conjugue au plus que parfait les verbes entre (---)

Dès qu'elles (**revenir**)..... de l'école, elles allaient voir leurs grands-parents.

Parce qu'ils n'(**écouter**)..... pas....., mes amis ne savaient pas répondre aux questions.

Les routes étaient détrempées car il (**pleuvoir**)..... toute la nuit.

Les hirondelles se précipitaient dès que j'(**jeter**)..... des miettes de pain.

Le malfaiteur s'(**enfuir**)..... à la vue des policiers.

La somme de 15 euros est offerte à chacun des 5 gagnants du concours au Libre Marche !



Répondez via  par mail à la bibliothèque

AVANT LE 27 février 2022.

Bonne chance !

Félicitations aux 5 gagnants du concours du Libre Marche n°33 qui remportent 15 euros chacun:



Denis Frank – Loneux Sullivan

Webert Jessy – Decossaux Marcel – Gailleterie



ONT PARTICIPÉ À CE NUMÉRO LIBRE MARCHÉ N°34: ARNAULD, BOB, DANIEL, DIEGO, FABIAN, JEREMY, JESSY, LE PENSIONNAIRE, LORETTA, MICHEL, MOMO, SAÏD.

Anagramme Solution n°33

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:** (1016) Casciato
(1017) Esmanne
F2: (2114) Lepée
(2113) Wallaert
F3: (3211) Conde ML
F4: (4203) Mozen
(4110) Ellen
QF: (5012) Brombin

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.

Secrétariat: (2015) Casier

AVIS: Le journal "Libre Marche" (complet), ou les dessins, ou les jeux sont également disponibles en version papier. Vous pouvez le demander par mail à la bibliothèque.

Précisez ce que vous voulez : le journal Libre Marche complet, ou les dessins ou/et les jeux, ou les jeux. Merci.

Solution : Mots mêlés = La cochonnaille, l'aéroglisteur