

JUIN 2018 - N° 19

# LIBRE MARCHE

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



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

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

**Retrouvez ce journal sur : [www.cal-luxembourg.be](http://www.cal-luxembourg.be) - [www.caap.be](http://www.caap.be)**



## É D I T O

À sa première parution, en janvier 2014, le journal « Libre Marche » proposait un grand nombre d'articles dédiés à la prison de Marche.

C'était bien évidemment l'occasion de faire parler d'un nouveau concept de détention, avec plus de facilités de mouvement et davantage d'activités proposées aux détenus.

La rédaction reste motivée pour vous apporter des informations utiles, des conseils, des témoignages voire des réflexions propres à notre vie en prison. Nous pensons également qu'il y a une place pour des articles sur le sport, la santé, la musique, la culture, le dessin, l'expérience professionnelle, le jeu...

Ainsi, ce journal est le vôtre! C'est vous donner la parole même si vous ne savez pas trop bien écrire. Vous avez un message, une idée, partagez-les ; nous avons la plume ! Lancez-vous, écrivez-nous même quelques lignes et transmettez votre avis pour « Libre Marche » à la rédaction dans la boîte aux lettres sur votre aile (rez) OCD/LIBRE MARCHÉ.

Si le journal vous est utile pour préparer votre plan de reclassement, pour améliorer votre savoir ou pour vous distraire ; alors nous aurons gagné notre challenge, celui de transmettre à bon escient cet outil de communication.

Bonne lecture.

Daniel

## SOMMAIRE

Le choc des Titans.....	3
Astuce pour le Cloud .....	3
L'origine de la coupe du monde .....	4
Pause Santé – Les verrues .....	5
Notre système solaire.....	6
Citations.....	7
Les plus grands drames sont sous nos yeux..	8
Mansa Moussa l'homme le plus riche.....	9
L'omerta .....	9
AVC, les signes d'alerte.....	10
BIEN-ÊTRE - Les huiles essentielles (1) .....	11
Les pays les moins avancés .....	13
Radio Mautchi, la radio de la prison (canal 200).....	13
Mes droits face à la police.....	14
C'est pour rire de Coluche.....	15
Numéros de téléphone et infos utiles.....	16
Zen thérapie .....	17
Sudoku et mots croisés.....	18
Jeux.....	19

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

- [www.cal-luxembourg.be](http://www.cal-luxembourg.be)
- [www.caap.be](http://www.caap.be)



## Le choc des Titans

Effervescence, engouement, fête, compétition, voilà les qualificatifs qui résument ce magnifique événement, le Mondial du Foot 2018.

Superbe compétition qui se passe tous les 4 ans, la flamme qui ravive tous les cœurs autant des supporters que des joueurs de toutes les nations. La beauté de cette compétition, c'est le fait qu'on remette les compteurs à zéro. Alors, bien sûr que l'équipe qui sera la plus attendue sera la Mannschaft, l'Allemagne tenante du titre et de ce fait la championne du monde depuis 2014 jusqu'au premier coup de sifflet le 14 juin au stade Loujniki à Moscou. Ce stade clôturera aussi la finale le 15 juillet. Alors comme on dit : « Que le meilleur gagne ! »

Je fais clairement partie des amoureux du ballon rond, du beau spectacle, de beaux jeux, le fair-play, surtout que le foot de nos jours donne sa chance à tous.

Mais bien entendu, on sait tous qu'avant chaque événement qui va réunir tout le monde dans un esprit festif, il y a toujours un cheveu dans la soupe. Pour ceux qui ont vu cette polémique qui surgit à quelques jours du coup d'envoi, des propos tenus par M. Platini concernant les tirages. Mais quelque part on n'est pas dupe. Je pense que cela a toujours existé. On le sait tous, la FIFA l'a démontré avec M. Joseph Blatter « là où il y a de la thune, il y a de la magouille ». Pour ma part, la beauté de ce sport l'emporte. La preuve est que tous les participants ont hâte que la compétition commence tant au niveau des joueurs que des supporters. Alors, conclusion : c'est la majorité qui l'emporte.

Ce spectacle sera clairement un choc d'Hercule et des fois David contre Goliath. Il y a vraiment de la place pour chacune des nations, je ne vous cache pas que j'espère que pour une fois une équipe africaine puisse atteindre les sélections finales. Mais, encore une fois, toutes ces nations méritent le respect. Leur ticket pour le mondial, ces 32 nations ont dû aller le chercher, car elles ne sont pas là par hasard. Les sélections pour ce mondial 2018 ont commencé en début 2015. Pendant ces trois dernières années, plusieurs équipes ont passé des matchs de sélection dans leur continent respectif. Et les meilleures sont là aujourd'hui. Aux portes du Mondial 2018, 32 nations ont obtenu leur pass pour essayer de décrocher ce Graal « Champion du Monde 2018. » Bonne chance à tous !

*Tchino*

## Astuce pour le Cloud

Si vous devez envoyer un message à plusieurs personnes, voici comment faire pour ne pas l'écrire plusieurs fois. Lorsque votre texte est écrit :

Appuyer sur la touche **CTRL + A** pour sélectionner le texte.

**CTRL + C** pour copier le texte.

Ouvrez une nouvelle fiche message et faites : **CTRL + V** et votre texte sera collé.

Si vous faites une erreur de frappe ou d'opération : **CTRL + Z** (attention cette touche n'annule pas l'envoi du message)

# L'origine de la coupe du monde

Le projet de la Coupe du Monde commence à la création de la (Fédération Internationale de Football Association) FIFA en 1904. En 1906, une première édition est programmée en Suisse, avec quatre pools de quatre équipes, mais faute de confirmation des participants, le projet est enterré. En 1908, M. Carl Hirschmann (organisateur de la 1ère édition) veut faire reconnaître le tournoi olympique comme championnat du monde de football amateur. L'idée est validée en 1914 mais la Première Guerre Mondiale bloque cette initiative.



Après la guerre, Jules Rimet, fraîchement élu président de la FIFA, et son comparse Henri Delaunay militent pour la mise en place d'une nouvelle compétition et ils vont tout faire pour que les JO ne soient pas reconnus comme championnat du monde de foot. C'est pour cette raison que la cadence des Coupes du Monde de Foot et les JO sont en alternance.

Le projet de Coupe du Monde est adopté par la FIFA le 26 mai 1928 à Amsterdam. L'organisation de la première Coupe du Monde est confiée à l'Uruguay. D'abord pour fêter les 100 ans de son indépendance, ensuite parce que le pays est double champion olympique en titre.

En 1930, la première Coupe du Monde de Football aura lieu à Montevideo. A cette occasion, ce ne sont pas moins de 13 équipes nationales qui vont se rencontrer. Parmi celles-ci, il y aura la Belgique, la France, la Roumanie et la Yougoslavie. Les autres pays européens déclinent pour des raisons financières et d'intendance. Jules RIMET est même contraint de faire le tour de la France pour convaincre les autorités, joueurs et employeurs de ne pas rater ce premier rendez-vous mondial. Ensuite, viennent les États-Unis et le Mexique pour le nord, les autres équipes sont sud-américaines, dont l'Argentine et l'Uruguay, toutes deux invaincues qui se rencontreront en finale.

Le match se joue le 30 juillet 1930 au stade Centenario. L'Uruguay ouvre le score, mais se fait mener 2-1 à la mi-temps par l'Argentine. En 2e mi-temps, c'est un renversement de situation. L'équipe uruguayenne, poussée par ses supporters, inscrit trois autres buts et gagne la partie sur un score de 4-2. C'est en hommage à l'action du président de la FIFA, que le premier trophée qui reste en usage depuis 1930 se nomme "Coupe Jules-Rimet".



Tout ça pour du foot !

Je préfère encore regarder du golf tiens !!?

Allez ! Bonne chance à tous et que le meilleur gagne.

**Jules-Rimet**

## Pause Santé – Les verrues

La verrue est une excroissance rugueuse apparaissant le plus souvent sur les doigts des mains, des orteils, des pieds, des talons, des genoux et plus rarement du visage.

En prison, on estime à 10 % le nombre de détenus affectés par cette lésion dermatologique. La verrue est très contagieuse à peine saillante, le plus souvent lisse et rosée. A la plante du pied, elle est plus épaisse, dure et a tendance à croître en profondeur.



**CAUSE :** C'est le papillomavirus qui est responsable de la verrue. Le virus se développe dans l'épiderme lorsqu'il n'est pas neutralisé par nos défenses immunitaires. Il rentre sous la peau et provoque la multiplication de cellules cutanées qui forment l'excroissance.

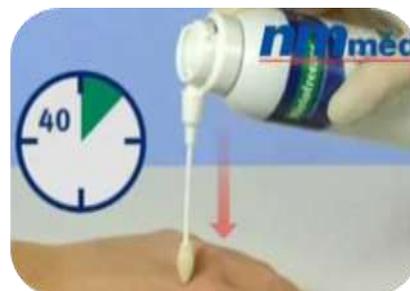
**FAVORISÉ PAR :** Un stress, une immunité faible, une mauvaise hygiène, un déficit en magnésium, un environnement contaminé (douches & piscines publiques, sols mal désinfectés).

**PRÉVENTION :** Ne pas se promener pieds nus, porter des chaussures de bain (tong). Ne pas serrer la main à des personnes ayant des verrues digitales (aux mains).



**ÉVITER :** À tout prix, ne jamais gratter ni faire saigner la verrue, car vous augmentez très fort le risque de propagation et de contamination sur d'autres parties de votre corps.

**TRAITEMENT :** Deux verrues sur trois disparaissent spontanément après quelques mois, voire plusieurs années. Si elles sont gênantes, c'est-à-dire situées à un mauvais endroit, consultez un dermatologue (sur rendez-vous 1x/mois à la prison). La destruction de la verrue se fera soit avec de l'azote liquide, soit avec un laser. L'application doit se faire de façon suffisamment prolongée (pendant 1 à 2 minutes) ; mais toujours en plusieurs séances espacées d'un mois. Chez les personnes diabétiques, il faudra toujours traiter la verrue, car le risque d'infection est bien plus grand. On peut compléter le traitement local avec des médicaments qui renforcent l'immunité comme l'interféron.

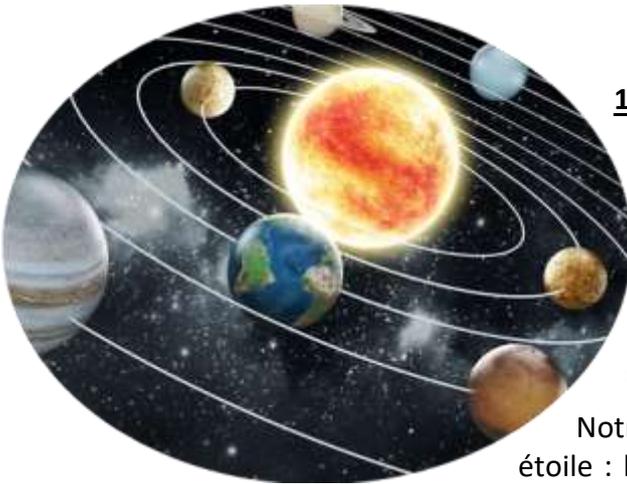
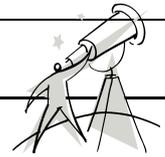


**EN CAS DE CONTACT :** Si vous avez touché une verrue d'une autre personne, lavez-vous les mains (quelques gouttes d'eau de Javel aident, car détruisent le virus). N'utilisez pas les serviettes de bain, les gants de toilette, le coupe-ongles des personnes contaminées... car le papillomavirus est très résistant. Il reste vivant et donc actif jusqu'à 10 jours sur ces ustensiles.

Les facteurs psychologiques jouent un rôle dans leur disparition, ce qui explique le succès et l'efficacité d'une multitude de traitements.

**Daniel**

# Notre système solaire



## 1. Généralité

Notre système solaire s'étend sur une distance d'environ une centaine d'unités astronomiques (UA). L'unité astronomique représente  $\pm 149,6$  millions de kilomètres. C'est l'unité de référence utilisée en astronomie pour tous les systèmes solaires de la galaxie. Cette unité de mesure est voisine de la distance moyenne entre la terre et le soleil.

Notre système solaire se compose de 8 planètes et d'une étoile : le soleil. Une planète est un astre solide ou gazeux en orbite autour du soleil ou d'une autre étoile dans le cas d'une exoplanète. La planète peut être lumineuse parce qu'elle réfléchit la lumière de son étoile.

Une étoile, comme notre soleil, est un astre gazeux de densité extrêmement variable et lumineux par lui-même.

## 2. La distance : année-lumière (al).

En dehors du système solaire, d'autres unités sont requises, car la plus proche étoile se situe bien en dehors de notre système solaire à 4,2 années-lumière (al).

Une année-lumière est la distance parcourue par la lumière en un an. On sait que la vitesse de la lumière est de 300.000 kilomètres par seconde.

Combien y a-t-il de secondes dans une année ? C'est un calcul fort simple. 1 année = 365 jours de 24 heures de 60 minutes de 60 secondes. Soit  $365 \times 24 \times 60 \times 60 = 31$  millions 536 mille secondes.

L'année-lumière c'est donc  $300.000 \times 31.536.000 = 9,461. 10^{12}$  kilomètres (km), soit  $\pm 9 461$  milliards de kilomètres.

Si on dessinait sur une feuille de papier notre soleil, représenté comme une bille de 1,4 centimètre (cm) de diamètre, la Terre serait à 1,50 m de distance. Pluton, la plus lointaine serait à 59 m. Et l'étoile la plus proche, c'est-à-dire Proxima du Centaure (à 4,2 al), serait à  $\pm 397$  km. C'est bien entendu très en dehors de notre système solaire, mais toujours au sein de notre galaxie.

## 3. Notre galaxie.

Notre galaxie est représentée comme un disque de 80.000 al de diamètre et de 6.000 al d'épaisseur. Elle contient  $\pm 100$  milliards d'étoiles. Au centre se trouve un halo plus ou moins sphérique. Le disque aplati est constitué de quatre bras.

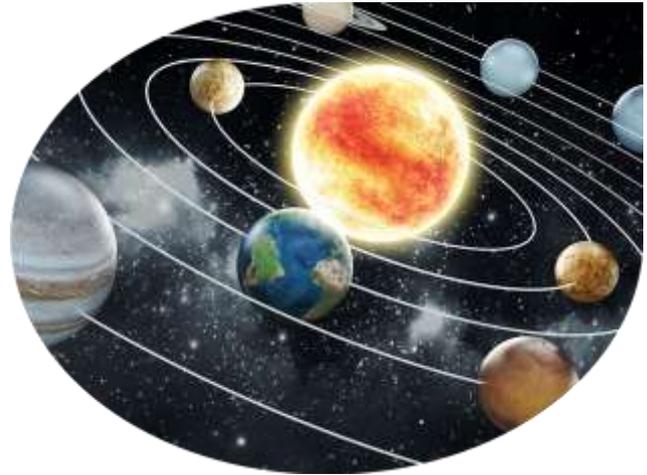
Notre système solaire est situé à quelques 30.000 al du centre du disque. Le disque est en rotation avec des vitesses pouvant atteindre 250 km/sec, soit 900.000 km/h. Cet ensemble est appelé notre galaxie ou encore la Galaxie, ou encore la Voie lactée.



#### **4. Notre étoile : le Soleil.**

Revenons au système solaire. Le soleil est une étoile assez banale de  $\pm 1.391.400$  km de diamètre et de  $\pm 2 \times 10^{27}$  tonnes. Soit 2 milliards de milliards de milliards de tonnes. ( $1 \times 10^9 = 1.000.000.000 = 1$  milliard). La galaxie à une masse équivalente à 100 milliards de masses solaires M.

Le soleil est une étoile dite "naine jaune" de type spectral G2. Sa température de surface est de 5.785 degrés Kelvin (zéro degré Kelvin = -273,3 degrés Celsius) soit 5.511,5 degrés Celsius. Sa température au centre est de 14 millions de Kelvins.



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

**Bruno**

## **Citations**

- C'est un grand pas pour l'homme, un bond de géant pour l'humanité. (Neil Armstrong)
- Le chocolat est notre ennemi, mais fuir devant l'ennemi, c'est lâche.
- Les bonnes habitudes sont dures à prendre, mais les mauvaises sont dures à perdre.
- Les vrais amis sont difficiles à trouver, difficiles à quitter.
- Grave tes succès dans la pierre, écris tes échecs dans le sable.
- L'important, ce n'est pas la chute, mais l'atterrissage. (film : La haine).
- Accepter de l'aide n'est pas une forme de faiblesse.
- Il y a plusieurs façons d'aimer, mais un seul mot pour l'exprimer.
- Tu as toujours été mon plus grand amour et aussi mon plus grand chagrin.
- La force d'une famille, comme la force d'une armée, réside dans la loyauté de ses membres.
- Ce n'est pas parce qu'un conflit oppose deux amis que l'on doit renier son amitié.
- Personne ne devrait se sentir mal de ce qu'il est.
- L'humain a besoin de l'autre, de se confronter à l'autre, d'échanger avec l'autre.

## Les plus grands drames sont sous nos yeux



Heureusement, je n'ai pas d'enfant, se dit Yana très souvent.

Ce serait encore plus dur, encore plus humiliant, et puis, comment elle aurait fait, avec un bébé comme paquetage, est-ce qu'il aurait survécu après tout ce voyage ?

Yana a fui les bombes, la guerre dans son pays.

Elle sait qu'elle avait peur, mais ne sait plus de quel ennemi.

Entre les tirs du président, des rebelles, de l'Occident, de Daech et des Kurdes, elle ne sait plus d'où vient le vent, elle ne sait plus d'où vient la poudre qui a rasé son village, elle ne sait plus qui tire les balles qui ont éteint tous ces visages, elle sait juste que l'Homme est fou, et que c'est là-bas, en Syrie, que s'est formé petit à petit, l'épicentre de sa folie.

Yana pense à tout ça en s'approchant de ma vitre, moi je lui dis non avec ma main et je redémarre bien vite, j'avais peut-être un peu de monnaie, mais je suis pressé et faut que je bouge, je me rappelle de son regard, j'ai croisé Yana au feu rouge.

Après trois mois de périple, dans toutes sortes d'embarcations, elle a souvent cru que la mort serait la seule destination, comme lors de cette nuit noire, au nord de la mer Égée, dépassée par les vagues et sur un bateau bien trop léger, entre les centres de rétentions et les passeurs les plus cruels, Yana a perdu de vue tous ceux qui avaient fui avec elle.

Elle s'est retrouvée seule, avec la peur, le ventre vide et des inconnues aussi perdues qu'elle, comme seul guide. Marchant pendant des semaines, puis payant à des vautours, le droit de se cacher à l'arrière des camions sans voir le jour.

Après ces mois d'enfer, elle passe ses nuits sur un carton, son Eldorado se situe Porte de la Chapelle, sous un pont, Yana pense à tout ça en s'approchant de ma vitre, moi je lui dis non avec ma main et je redémarre bien vite, j'avais peut-être un peu de monnaie, mais je suis pressé et faut que je bouge, je me rappelle de son regard, j'ai croisé Yana au feu rouge.

Dans ses nuits, les cauchemars d'expulsion sont réguliers, elle attend d'obtenir le statut de réfugié, elle mendie au feu rouge avec la détresse comme bâillon, elle se renseigne sur ses droits, petite princesse en haillon, elle imagine parfois sa vie d'étudiante dans son pays.

Si la justice avait des yeux, si la paix régnait en Syrie, elle sourit même parfois quand elle trouve la force d'y penser, elle rêve en syrien, mais là, elle pleure en français, j'aperçois Yana rapidement lorsque le feu passe au vert, j'ai un petit pincement au cœur, mais là je suis en retard et j'accélère.

Les plus grands drames sont sous nos yeux, mais on est pressé, il faut qu'on bouge, y a des humains derrière les regards, j'ai croisé Yana au feu rouge.

***Grand Corps Malade, Au feu rouge.  
proposé par Le Pensionnaire***

## Mansa Moussa, l'homme le plus riche.



Mansa Moussa, le roi de l'empire malien est considéré comme l'homme le plus riche de toute l'histoire. Sa fortune a été estimée à 400 milliards d'euros.

Mansa veut dire le roi, en Malien. Et Moussa, c'est la traduction du nom Moïse en arabe.

Pendant son pèlerinage à la Mecque, il s'est arrêté en Égypte. Tellement qu'il distribuait de l'or, celui-ci est devenu banal.

La nature a été généreuse envers la terre africaine pour lui avoir donné autant de richesse.

**Murphy**

## L'omerta

L'uniforme de nazis a été créé par Hugo Boss.

Même si son père était un nazi, Arnold Schwarzenegger n'est pas en cause.

Pendant des années, tout le monde a gardé sous silence.

Le fait qu'un nazi puisse interpréter le rôle de l'inspecteur Derrick, quelle outrance !

Sur le compte bancaire des nazis, il y a eu des finances.

De la part de Volkswagen et Henry Ford pour des sommes immenses.

Napoléon Bonaparte n'a pas obtenu légalement le pouvoir,

Il a enfreint la loi, en commettant un coup d'État, il a rétabli l'esclavage des personnes de couleur noire.

Qui avait été aboli après la décapitation du roi, Louis XVI, en proclamant « Pour tous, Egalité, Fraternité et Libertad ».

Pour avoir commis un crime contre l'humanité, il ne mérite aucune gloire, comme Adolf Hitler avec la Shoah. Il ne faut pas être aveuglé par leur exploit militaire, des successions de victoires, des acquisitions de territoire,

Tous les deux ont perdu de la même manière sur le territoire russe par le froid.

Tout ce que je viens d'écrire, dans les écoles, ils ne l'enseignent pas,

Les historiens n'en parlent pas, ne me parles même pas de Wikipédia !

Ils respectent tous une seule loi, celle de l'omerta.



**Murphy**

# AVC, les signes d'alerte

En cas d'accident vasculaire cérébral (infarctus du cerveau), il est crucial de réagir sans tarder. Pour retenir les signes à surveiller, pensez protocole VITE !

**V = pour Visage paralysé** : on observe la bouche ; si un coin de la bouche s'affaisse brutalement, demandez à la personne de montrer les dents ou de rire et vérifiez si sa bouche reste déformée, de travers.

**I = pour Inertie d'un bras, d'une jambe** : si la personne semble perdre brutalement toute force dans un bras ou une jambe, demandez-lui de tendre le bras devant elle. Regardez si un de ses bras semble s'affaïsser. Faites le même test en cas de jambe affaiblie.

**T = pour Trouble de la parole** : Si la personne a des difficultés à parler ou tient des propos incohérents, ne trouve pas ses mots ou semble ne pas comprendre ce qu'on lui dit. Demandez-lui de répéter ce que vous lui dites et voyez si elle y arrive !

**E = pour En Urgence**, appelez le 112. : Si la personne semble perdre brutalement toute force dans un bras ou une jambe, demandez-lui de tendre le bras devant elle. Regardez si un de ses bras semble s'affaïsser. Faites le même test en cas de jambe affaiblie.

## Enfin d'autres symptômes peuvent être présents :

- VUE : voir brutalement double, perdre la moitié de son champ visuel ou devenir aveugle d'un œil.
- ÉQUILIBRE : ressentir brutalement un fort étourdissement ou des troubles de l'équilibre et/ou de la coordination.

## Comment se surveiller soi-même ?

Il est souvent difficile de reconnaître les signes d'un AVC sur soi, puisqu'on souffre d'une altération ou d'une diminution de la conscience. Soyez vigilant si vous vous mettez à parler de façon incohérente ou si p. ex. un de vos bras ne répond plus après une courte sieste l'après-midi.

## Mini-AVC

Si ces symptômes se produisent pendant un laps de temps réduit (moins de 24h) et disparaissent spontanément, il peut s'agir d'un mini AVC et peut-être le signe qu'un AVC plus sérieux se prépare. Le risque est maximal dans les heures qui suivent. Le bon conseil : Rendez-vous d'urgence à l'hôpital pour y faire les examens nécessaires.

Dimitri Hemelsoet, neurologue.



**Prochainement : une pause santé + complète dans ce journal**

**Des sessions de formation en premiers secours vont être organisées « 3 minutes pour sauver une vie ».**

**Soyez attentif pour vous inscrire, car les places sont limitées.**

# BIEN-ÊTRE - Les huiles essentielles (1)



## 1 Généralités

Agréables, parfumées, relaxantes, les huiles essentielles sont actives pour les microbes, les virus ou les douleurs, sans pitié avec le stress. Une main de fer dans un gant de velours.

L'huile essentielle est l'essence même de la plante et est très active sur le plan thérapeutique comme aromatique. Les flacons sont petits et peuvent paraître chers, mais on utilise à peine quelques gouttes à chaque fois. Son maniement doit être précis. Une goutte, c'est une goutte et pas deux.

Lorsqu'on applique une huile essentielle sur la peau, les principes actifs traversent très rapidement l'épiderme pour rejoindre la circulation sanguine. C'est pourquoi un simple massage de la plante des pieds ou de la colonne vertébrale avec l'huile essentielle d'eucalyptus va soulager une bronchite 15 à 20 minutes plus tard et durant environ 6 heures. Autre exemple, un massage des tempes avec l'huile essentielle de menthe poivrée sera aussi efficace que le paracétamol pour le mal de tête.

Les huiles essentielles assainissent l'air ambiant et confiné de votre cellule. Elles ont des propriétés idéales pour les fumeurs et les asthmatiques sans être agressives comme certains parfums de synthèse (Airwick, Ambipur®). Elles apaisent et facilitent la respiration.

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

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

Abréviation HE = huile essentielle

## **PLU 505135 HE EUCALYPTUS RADIATA 10 ml 7,70 € (eucalyptus radié)**

Provenance : Australie.  
Odeur : Fraîche, aide à respirer.  
Avantages : Recommandée pour tous (petits et grands)  
Propriétés :

- Antiviral (contre les virus).
- Antibactérien (contre les microbes).
- Renforce l'immunité.
- Aide la respiration (baume de poitrine).
- Calme l'écoulement nasal.
- Donne de l'énergie.



Indications :

- Désodoriser, rafraîchir une pièce (votre cellule).
- Toutes les maladies respiratoires qu'elles soient virales (rhume, grippe) ou bactériennes (bronchite, sinusite, otite). Toux grasse.
- Infections cutanées (acné infecté, plaie lente à cicatriser).

Utilisations :

Assainir, purifier l'air ambiant.

- Dans le flacon de votre diffuseur de parfum, 50 gouttes d'eucalyptus et le remplir avec de l'huile de tournesol. Agitez le flacon pour mélanger.



Infections ORL et respiratoires.

- Sur un mouchoir, 2 gouttes, respirer 10 minutes.
- Dans un bol d'eau chaude, 4 gouttes, respirer 10 minutes.
- En friction de la poitrine ou le haut du dos jusqu'à la nuque, masser un mélange de 5 gouttes HE Eucalyptus dilué avec 5 gouttes d'huile de tournesol.

Infections cutanées (acné).

- Sur la zone de la peau atteinte, masser 1 à 2 gouttes.

**PRÉCAUTION : Ne pas avaler l'huile essentielle d'eucalyptus !**

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

La présentation de certaines huiles essentielles sera détaillée dans votre journal.

Elles sont vendues en cantine dans le catalogue - catégorie : Parapharmacie.

**Daniel**

## Les pays les moins avancés



Le trait le plus marquant aujourd'hui est son éclatement en deux pôles : les nantis et les déshérités. Les riches deviennent de plus en plus riches et les pauvres de plus en plus pauvres et désespérés. Une grande partie du monde n'est pas encore sortie des conséquences historiques de près de cinq siècles de colonialisme au cours desquelles le pouvoir économique demeurait l'apanage d'un petit groupe de nations.

Quand on parle de pays sous-développés, il faudrait entendre que parmi ces pays, il y a aussi des pays moins avancés que d'autres.

Ce nouveau concept ne signifie pas du tout que la population d'un tel pays soit moins avancée mentalement ou que ce pays ne dispose pas du tout du potentiel de développement.

Ce sont en effet les trente et un pays d'Afrique et d'Asie qui sont éprouvés par la sécheresse, les inondations, et déchirés par des troubles politiques, par la guerre, et submergés par les afflux massifs de réfugiés.

Bref, ce sont les pays les plus pauvres du monde.

*de Yossit Chebbi (1981)*

*proposé par Nacir*

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

Dans les prochaines émissions :

- Interviews :
  - Directrice M<sup>me</sup> Locht
  - Coordinatrice CAL M<sup>me</sup> Isabelle Renson
  - SPS (service psycho social)
- Les artistes de la prison
- Parodies, canular téléphonique...
- PS, Congé, libération : les procédures, les conditions pour y accéder ?



Une info, une idée de thème d'émission, une dédicace, envoyez une fiche message à la bibliothèque en commençant votre texte par : **RADIO MAUTCHI**

# Mes droits face à la police



## **Peut-on mettre des micros ou me filmer en cachette dans ma cellule ?**

Oui, mais uniquement si un juge l'a décidé. Sans décision d'un juge, les policiers sont obligés de me prévenir qu'il y a des caméras. En pratique, j'ai intérêt à être très prudent sur ce que je raconte dans la cellule et éviter tout ce qui pourrait être utilisé contre moi. Sans devenir « parano », je dois savoir qu'il n'est pas exclu qu'un des types soi-disant arrêtés avec moi soit un informateur ou un policier déguisé. Toutefois, certaines règles doivent être respectées pour utiliser ce type de preuve.

## **Suis-je obligé de laisser entrer l'agent de quartier qui contrôle mon adresse pour mon inscription à la commune ?**

Non, mais je risque des complications pour mon inscription. Si je déménage ou que je viens de m'installer dans une commune, il faut en principe qu'un policier vienne contrôler « la réalité de ma résidence » pour que mon inscription soit en ordre et que mon document d'identité soit mis à jour. Le policier doit se limiter à vérifier si j'habite bien là et si je n'ai pas donné une fausse adresse, mais ne peut pas faire d'autres vérifications. Il peut éventuellement interroger mon propriétaire et mes voisins, mais pourrait devenir « délinquant » s'il leur dévoile des aspects de ma vie privée. Si le policier exige de rentrer chez moi, j'ai le droit de refuser et il ne pourra pas entrer de force.

## **Un policier peut-il décrocher mon téléphone pour obtenir des informations ?**

En principe, non. Mais si un policier a pris mon téléphone, il pourrait être tenté de décrocher et éventuellement de se faire passer pour moi, dans le but d'en savoir plus.

## **Peut-on savoir où je suis grâce à mon téléphone ?**

Oui, s'ils y sont autorisés par un magistrat, les policiers peuvent savoir facilement quelles bornes sont activées lorsque j'utilise mon GSM, cela leur permet de savoir approximativement dans quelle zone je me trouve. Ils peuvent aussi savoir précisément où je me trouve uniquement avec le signal émis par mon GSM, même si je ne passe aucune communication.

## **Peut-on savoir qui sont mes contacts téléphoniques ou par mail ?**

Oui, les policiers peuvent savoir qui utilise un numéro de téléphone, une adresse mail, un ordinateur à partir d'un numéro, d'une carte SIM, d'une adresse IP ou même d'un numéro de compte bancaire utilisé pour recharger une carte de téléphone.

❗ Si vous avez d'autres questions, n'hésitez pas à les transmettre à la rédaction via la boîte aux lettres sur votre aile OCD/ LIBRE MARCHE.

**Le Pensionnaire**



1. Un patient arrive chez le médecin et lui dit :

- Je suis très embêté docteur, je me suis brûlé l'oreille... figurez-vous que j'étais en train de repasser quand le téléphone a sonné et j'ai porté le fer à repasser à mon oreille !
- A votre oreille ? Mais vous avez les deux oreilles brûlées...
- Oui... La deuxième, c'est quand j'ai voulu appeler l'ambulance...



5. Un huissier sonne à la porte d'un mec. Il sonne, mais ça ne répond pas. Alors, il parle dans l'interphone :

- Ouvrez ! Je sais que vous êtes là : j'ai vu votre voiture dans le garage !
- Et le type entr'ouvre sa fenêtre et dit :
- Pauvre con !... Je suis sorti à pied !

7. Il y a un accident de la route... Dracula, qui passait par là, descend de sa caisse avec un morceau de sucre et demande : "J'peux faire un canard ?"



2. Vous savez avec quoi on joue à pile ou face ? Avec une pince et une gomme ! Parce que la pince épile et la gomme efface !

3. Un vieux qui a fait 14-18 dit à son copain :

- Tu te souviens du bromure qu'on nous donnait avant de monter au front ?
- Oui, j'me rappelle bien !
- Ben moi, ça commence à m'faire de l'effet !

4. Il y a deux sortes de justice : vous avez l'avocat qui connaît bien la loi et vous avez l'avocat qui connaît bien le juge !

6. C'est les 25 ans de mariage d'un mec qui est juge et il dit :

- Voilà ! Ça fait 25 ans qu'on est marié avec ma femme et cela m'inspire la réflexion suivante : si je l'avais tuée tout de suite... Eh bien, j'aurais pris vingt ans et il y a cinq ans que je serais libre !

8. C'est le patron qui rentre chez lui et il dit à sa femme :

- C'est incroyable, les ouvriers me réclament une diminution de salaire !
- C'est formidable!
- Mais non, andouille ! C'est mon salaire à moi qu'ils veulent diminuer !

9. C'est un mec qui est en prison et il dit à un autre qui vient d'arriver :

- Qu'est ce que tu as fait, toi, pour être en prison?
- Moi, j'ai trouvé un portefeuille!
- Ah les salauds ! Ils t'ont mis en taule pour ça?
- Eh oui ! Le mec l'avait pas perdu !

# Numéros de téléphone et infos utiles



**FOREM** : 071/23.26.00 et 0800/93.947

**CPAS de Marche** 084/32.09.11

**Commune de Marche** 084/32.70.00

**SOS Suicide** 0800/32.123

**Médiate (Service de médiation entre auteurs et victimes d'infraction)**

Av. Comte de Naeyer, 1 bte 16 – 5000 Namur  
081/22.66.60

**Cabinet du Ministre Koen Geens**

Boulevard de Waterloo, 115 - 1000 Bruxelles  
02/542.80.11

**FIDH**

(Fédération Internationale des Droits de l'Homme)  
0033/1.43.55.25.18

**Cour Européenne des Droits de l'Homme**

Allée des Droits de l'Homme  
67000 Strasbourg - FRANCE

**La Ligue des Droits de l'Homme**

138, rue Marcadet - 75018 Paris - FRANCE

**Service d'aide aux proches de détenu**

ASBL « L'autre Lieu »  
Chaussée de l'Ourthe, 121  
6900 Marche-en-Famenne  
084/44.56.86

**Les Chemins de Traverse A.S.B.L.**

Mme Deltour Christine (responsable)  
19, rue de l'eau vive - 1420 Braine L'Alleud  
Tél: 02/387.07.84  
GSM: 0484/77.00.48

**Projet REINSERT**

Mme Cécile Beublet  
1, Rue Lavallée (bureau 4F415) - 1080 Bruxelles  
GSM: 0473/83.96.48

**Après A.S.B.L.**

Mme Thiery Françoise  
303, Chaussée d'Alseberg - 1190 Bruxelles  
Tél: 02/219.57.90 - Fax: 02/219.69.27

**Association de correspondance avec des détenus.**

- **Fraternité du bon Larron**  
4, rue Pont des Murgiers - 78610 Auffargis  
FRANCE
- **Le courrier de Bovet**  
BP70039 - 75721 Paris cedex 15 FRANCE

**Accès à la prison en bus**

<https://www.marche.be>

Bus 91 (Boucle urbaine – Aye)

Bus 92 (Boucle urbaine – Waha)

**N° de compte de la prison**

BE66 6792 0041 6043

BIC : PCHQBEBB

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

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

**Pour écrire, réagir ou envoyer vos articles pour le journal "Libre Marche"**, adressez votre courrier en le déposant dans la boîte aux lettres **OCD / LIBRE MARCHE** sur votre aile.

**Horaire des visites :**

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

Les 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> mercredis du mois, la salle de visite est réservée à relais parents-enfants de **14h30 à 16h00**.

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

① Pour faire entrer ou sortir des affaires via la visite (journaux, vêtements, CD, etc...) vous devez quelques jours avant votre visite faire une demande via le formulaire « introduction d'objet » ou « sortie d'objet ». Ce document est à demander au **chef de quartier**.

# Zen thérapie

Sortez vos feutres ou vos crayons et laissez vagabonder votre imagination !



# Sudoku et mots croisés

Fan de chiffre ? Avec un peu de logique, il ne devrait pas vous manquer une case...

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

[Sudoku - n° 128456 - Niveau Facile](#)

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

[Sudoku - n° 128457 - Niveau Facile](#)

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

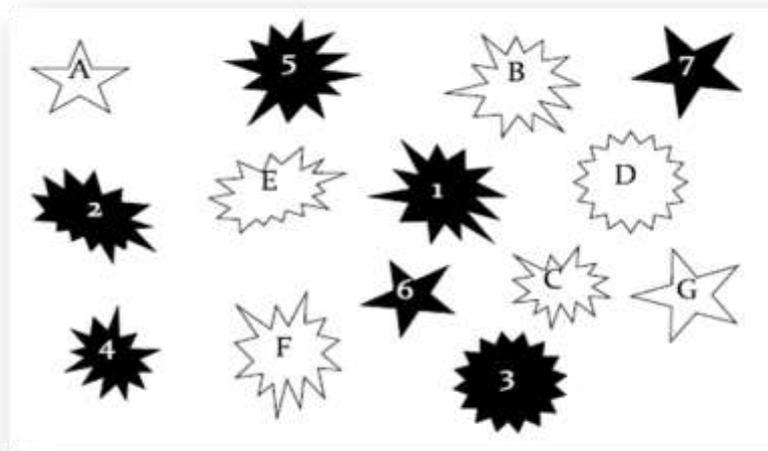
[Sudoku - n° 128458 - Niveau Facile](#)

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

[Sudoku - n° 128459 - Niveau Facile](#)

# Jeux

Retrouvez les ombres correspondant aux étoiles.



Réponse : 1F - 2E - 3D - 4C - 5B - 6A - 7G

**ONT PARTICIPÉ A CE NUMÉRO LIBRE MARCHÉ N°19 :**

**TCHINO, MURPHY, DANIEL, LE PENSIONNAIRE, NACIR, BRUNO**

## Gagnez 1 mois de TV gratuite !

Répondez par « Prison Cloud » billet de rapport à la bibliothèque avant le 30 juin 2018.



### Question concours :



- 1/Peut-on avaler de l'huile essentielle d'eucalyptus ?
- 2/Quelle est la mesure en kilomètres d'une année-lumière ?
- 3/Suis-je obligé de laisser entrer l'agent de quartier chez moi ?
- 4/Combien de nations participent au mondial de foot 2018 ?

Le gagnant sera tiré au sort et informé personnellement. Bonne chance à tous!

Félicitations au gagnant du concours précédent : El Boukari (cellule 3007).

## Calendrier des matchs du Mondial 2018 en Russie (heure Russie – heure Belgique)

### Jeudi 14 juin

(18h00, 17h00) Russie - Arabie Saoudite, à Moscou (Loujniki)

### Vendredi 15 juin

(17h00, 14h00) Egypte - Uruguay, à Ekaterinbourg

(18h00, 17h00) Maroc - Iran, à Saint-Pétersbourg

(21h00, 20h00) Portugal - Espagne, à Sotchi

### Samedi 16 juin

(13h00, 12h00) France - Australie, à Kazan

(16h00, 15h00) Argentine - Islande, à Moscou (Spartak)

(19h00, 18h00) Pérou - Danemark, à Saransk

(21h00, 21h00) Croatie - Nigéria, à Kaliningrad

### Dimanche 17 juin

(16h00, 14h00) Costa Rica - Serbie, à Samara

(18h00, 17h00) Allemagne - Mexique, à Moscou (Loujniki)

(21h00, 20h00) Brésil - Suisse, à Rostov sur le Don

### Lundi 18 juin

(15h00, 14h00) Suède - Corée du Sud, à Nijni Novgorod

(18h00, 17h00) Belgique - Panama, à Sotchi

(21h00, 20h00) Tunisie - Angleterre, à Volgograd

### Mardi 19 juin

(15h00, 14h00) Pologne - Sénégal, à Moscou (Spartak)

(18h00, 17h00) Colombie - Japon, à Saransk

(21h00, 20h00) Russie - Egypte, à Saint-Pétersbourg

### Mercredi 20 juin

(15h00, 14h00) Portugal - Maroc, à Moscou (Loujniki)

(18h00, 17h00) Uruguay - Arabie Saoudite, à Rostov-sur-le-Don

(21h00, 20h00) Iran - Espagne, à Kazan

### Jeudi 21 juin

(17h00, 14h00) France - Pérou, à Ekaterinbourg

(19h00, 17h00) Danemark - Australie, à Samara

(21h00, 20h00) Argentine - Croatie, à Nijni Novgorod

### Vendredi 22 juin

(15h00, 14h00) Brésil - Costa Rica, à Saint-Pétersbourg

(18h00, 17h00) Nigéria - Islande, à Volgograd

(20h00, 20h00) Serbie - Suisse, à Kaliningrad

### Samedi 23 juin

(15h00, 14h00) Belgique - Tunisie, à Moscou (Spartak)

(18h00, 17h00) Allemagne - Suède, à Sotchi

(21h00, 20h00) Corée du Sud - Mexique, à Rostov-sur-le-Don

### Dimanche 24 juin

(15h00, 14h00) Angleterre - Panama, à Nijni Novgorod

(20h00, 17h00) Japon - Sénégal, à Ekaterinbourg

(21h00, 20h00) Pologne - Colombie, à Kazan

### Lundi 25 juin

(17h00, 16h00) Arabie Saoudite - Egypte, à Volgograd

(18h00, 16h00) Uruguay - Russie, à Samara

(20h00, 20h00) Espagne - Maroc, à Kaliningrad

(21h00, 20h00) Iran - Portugal, à Saransk

### Mardi 26 juin

(17h00, 16h00) Danemark - France, à Moscou (Loujniki)  
(17h00, 16h00) Australie - Pérou, à Sotchi  
(21h00, 20h00) Nigéria - Argentine, Saint-Pétersbourg  
(21h00, 20h00) Islande - Croatie, à Rostov-sur-le-Don

### Mercredi 27 juin

(17h00, 16h00) Corée du Sud - Allemagne, à Kazan  
(19h00, 16h00) Mexique - Suède, à Ekaterinbourg  
(21h00, 20h00) Serbie - Brésil, à Moscou (Spartak)  
(21h00, 20h00) Suisse - Costa Rica, à Nijni Novgorod

### Jeudi 28 juin

(17h00, 16h00) Japon - Pologne, à Volgograd  
(18h00, 16h00) Sénégal - Colombie, à Samara  
(20h00, 20h00) Angleterre - Belgique, à Kaliningrad  
(21h00, 20h00) Panama - Tunisie, à Saransk

---

### Samedi 30 juin

#### Huitièmes de finale

(17h00, 16h00) 1er groupe C - 2e groupe D, à Kazan (H1)  
(21h00, 20h00) 1er groupe A - 2e groupe B, à Sotchi (H2)

### Dimanche 1er juillet

#### Huitièmes de finale

(17h00, 16h00) 1er groupe B - 2e groupe A, à Moscou (Loujniki) (H5)  
(21h00, 20h00) 1er groupe D - 2e groupe C, à Nijni Novgorod (H6)

### Lundi 2 juillet

#### Huitièmes de finale

(18h00, 16h00) 1er groupe E - 2e groupe F, à Samara (H3)  
(21h00, 20h00) 1er groupe G - 2e groupe H, à Rostov-sur-le-Don (H4)

### Mardi 3 juillet

#### Huitièmes de finale

(17h00, 16h00) 1e groupe F - 2e groupe E, à Saint-Pétersbourg (H7)  
(21h00, 20h00) 1er groupe H - 2e groupe G, à Moscou (Spartak) (H8)

---

### Vendredi 6 juillet

#### Quarts de finale

(17h00, 16h00) Vainqueur H1 - Vainqueur H2, à Nijni Novgorod (Q1)  
(21h00, 20h00) Vainqueur H3 - Vainqueur H4, à Kazan (Q2)

### Samedi 7 juillet

#### Quarts de finale

(18h00, 16h00) Vainqueur H7 - Vainqueur H8, à Samara (Q3)  
(21h00, 20h00) Vainqueur H5 - Vainqueur H6, à Sotchi (Q4)

---

### Mardi 10 juillet

#### Demi-finale

(21h00, 20h00) Vainqueur Q1 - Vainqueur Q2, à Saint-Pétersbourg

### Mercredi 11 juillet

#### Demi-finale

(21h00, 20h00) Vainqueur Q3 - Vainqueur Q4, à Moscou (Loujniki)

---

### Samedi 14 juillet

(17h00, 16h00) **Match pour la 3ème place**, à Saint-Pétersbourg

---

### Dimanche 15 juillet

(18h00, 17h00) **Finale**, à Moscou (Loujniki)