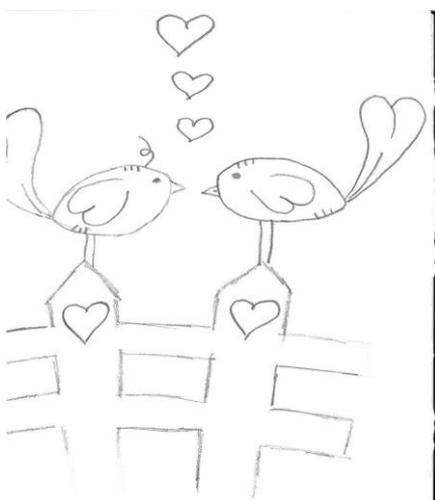


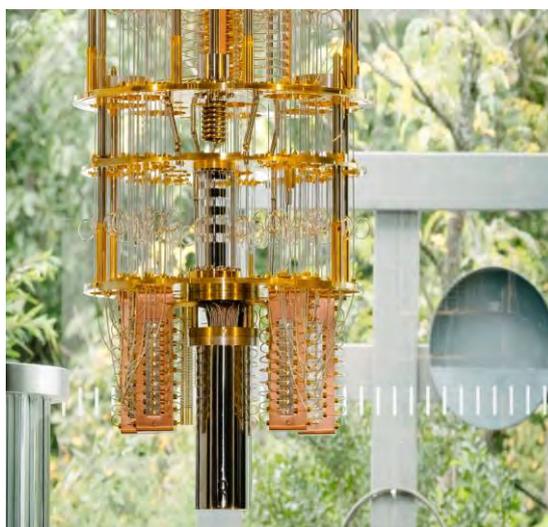
# Libre Marche

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

## *La réforme du droit pénal sexuel*



## *L'ordinateur quantique*



## *L'intelligence artificielle*



**Editeurs responsables** : La Direction, en collaboration avec Isabelle Renson, coordinatrice projets au CAL/Luxembourg

**Contact** : Bibliothèque de la Prison de Marche, Chaussée de Liège 178 - 6900 Marche-en-Famenne  
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** : <http://www.cal-luxembourg.be> -



## SOMMAIRE

### EDITORIAL

La terre existe dans l'état actuel de nos connaissances, depuis près de cinq milliards d'années. A l'échelle de cette existence, une vie humaine représente un battement de cil !

L'homme, pour vivre, a besoin de rêve. Mais qu'est-ce que le rêve, sinon l'évasion ? Alors l'évasion serait-ce la poursuite du rêve ?

Le monde évolue vite, très vite et, avec lui, la seule certitude que nous ayons encore c'est l'incertitude. Mais l'incertitude ne nous permet-elle pas de conserver l'espoir ?

Pour les bipèdes sociaux que nous sommes, les temps ont été rudes ces derniers mois. Nous avons pu mesurer combien l'organisation pénitentiaire peut se gripper de grains de sable "in"attendus !

Une nouvelle année s'ouvre à nous et avec elle son escorte de bonnes résolutions. S'y tenir serait probablement salubre.

Implémentons la renaissance de nos propres vies. Efforçons-nous d'apprendre de nos échecs d'hier et prenons le temps de la réflexion pour construire durablement demain. Des solutions existent. Osons les rêver. Mieux, osons les appliquer.

Quoi qu'il en soit, toute l'équipe du Libre Marche vous souhaite le meilleur pour cette année nouvelle. Qu'elle vous apporte le bonheur utile à votre épanouissement personnel et à celui de vos proches.

Bonne année 2023.

La rédaction du Libre Marche

(Merci à Patriste pour cet édit).

La réforme du droit pénal sexuel	p. 3
Une liberté retrouvée	p. 4
Retour à la case prison	p. 4
L'agame barbu (Pogona viticeps)	p. 6
Temps libre	p. 7
Chérie ce n'est pas de ma faute	p. 8
La réhabilitation	p. 9
L'intelligence Artificielle	p. 10
L'internet Quantique	p. 12
Les runes ou Futhark	p. 13
La dissociation alimentaire	p. 14
Pourquoi être Végétarien ?	p. 17
S'il te plait ne m'aide pas	p. 18
Les bracelets électroniques	p. 21
La petite pause	p. 22
Les cris des animaux	p. 25
On est presque tous passé par là	p. 26
Remèdes de Grand-mère/naturels	p. 26
La peau dans tous ses états	p. 28
Un mal d'Yeux	p. 30
Les visites virtuelles	p. 31
Hommage	p. 32
Pour l'hépatite je me dépiste	p. 33
Renseignements utiles	p. 34
Concours LM35	p. 35
Correction du concours LM34	p. 36

# La réforme du droit pénal sexuel

La Commission Justice de la Chambre a approuvé "*la réforme du droit pénal sexuel*" portée par le ministre de la Justice Vincent Van Quickenborne ; de même qu'un amendement visant à définir de manière plus précise la notion de "*consentement*".

Selon l'ordre des avocats, le projet initial prévoyait qu'il n'y avait pas de consentement si une personne était en situation de vulnérabilité, privant de facto les personnes en situation de handicap de vie sexuelle. L'amendement précise aujourd'hui qu'il n'y a pas de consentement si l'auteur "profite de la situation de vulnérabilité".

Cette réforme a pour but de tenir compte de l'évolution des mœurs de la société. Ainsi :

- L'attentat à la pudeur disparaît tandis que les notions de viol et voyeurisme sont élargies. Les peines ont été revues à la hausse, passant pour le viol de 15 à 20 ans (au lieu de 5 à 10).
- L'âge de la majorité sexuelle a été harmonisé à 16 ans, avec une tolérance à partir de 14 ans en cas de consentement et à la condition que la différence d'âge n'excède pas 3 ans.
- La prostitution est décriminalisée, mais pas le proxénétisme.

La Commission Justice avait procédé à trois journées d'auditions d'acteurs et d'experts, dont le collège des procureurs généraux, le collège des cours et tribunaux, le Conseil supérieur de la Justice, Avocats.be, des professeurs d'université ou encore les associations Child Focus, Espace P, Femmes de droit, SOS Inceste, Utopie...

Cette loi est en vigueur depuis sa publication au Moniteur belge (01/05/2022).

La juridiction administrative du Conseil d'Etat a formulé deux remarques :

- Toute publicité pour la prostitution sera interdite à trois exceptions près :
  - a) lorsque le travailleur du sexe fait de la publicité pour ses propres services dans un espace spécifique dédié à ce travail,
  - b) lorsque le majeur fait de la publicité pour ses propres services sur une plateforme internet dédiée à ce type d'activité...
  - c) ou sur un autre support écrit dédié et clairement identifié.
- Les fournisseurs de plateforme (Internet) devront prendre des mesures :
  - a) pour que les travailleurs du sexe (TDS) soient protégés,
  - b) pour prévenir tout abus de la prostitution et de la traite des êtres humains,
  - c) être dans l'obligation de signaler immédiatement de tels abus aux services de police et de justice.

**Source :** L'avenir.

**Un Détenu**

## Une liberté retrouvée

Après une condamnation, certains imaginent qu'une fois leur peine exécutée, ils pourront tourner la page définitivement ayant la conviction de s'être acquitté de leur dette envers notre société. Eh bien non, pas du tout ! Car les antécédents judiciaires restent inscrits dans le casier judiciaire. Une sorte de mémoire à vie de la justice pénale.

Dès lors, pour accéder à une série de métiers, ou encore l'obtention d'une naturalisation, la présentation d'un extrait de casier vierge de toute condamnation, peut être exigée. De fait, ce document officiel peut constituer un sérieux obstacle à l'ex-détenu qui envisage par exemple de postuler à un emploi.

Le législateur belge a prévu un dispositif permettant de procéder sous certaines conditions à un effacement des mentions consignées dans le casier judiciaire : il s'agit de **la réhabilitation**. En 2021 il y a eu plus de 1200 demandes, une centaine chaque mois. Mais ce dispositif reste méconnu de la majorité des gens.

De l'avis d'anciens condamnés, la procédure est lourde et nécessite une nouvelle confrontation avec la justice. Pour être effacées, certaines condamnations contraignent le demandeur à se soumettre à une nouvelle expertise judiciaire, une expertise psychologique et parfois une expertise psychiatrique.

A partir du moment où le libéré a purgé sa peine, indemnisé les parties civiles et le ministère des finances (amendes, frais judiciaires) il devra aussi tenir compte d'un délai de mise à l'épreuve souvent suivi d'une enquête de moralité réalisée auprès de ses voisins (réalisée par la police locale), il sera rétabli dans son honneur et dans ses droits civils et politiques. Il peut ainsi retrouver sa liberté professionnelle et consolider sa réinsertion dans la société.

La justice pénale se doit de faire preuve d'humanité, tout en préservant les intérêts de la société quelles que soient les fautes commises par le passé. Le libéré peut avoir changé, mûri et compris de ses erreurs.

Nous devons y croire, tout le monde sort ! On peut aussi comprendre que la réhabilitation peut heurter les victimes. Dans la mesure où il s'est amendé, pourquoi chacun n'aurait-il pas droit à une autre chance dans la vie ? Personne n'a le droit de juger cela dans un état de droits comme le nôtre.

Cette démarche de justice réparatrice appartient aux professionnels qui, en analysant une situation nouvelle, accorderont ou non la faveur de la réhabilitation.

*Un Détenu*

## Retour à la case prison

Depuis peu, les condamnés à de courtes peines, même inférieures à un an, devront obligatoirement passer derrière les barreaux. La régie du bâtiment annonce même la construction de pas moins de 15 établissements pénitentiaires. Un grand pas en arrière de nos politiques.

Alors que les pays progressistes ferment une à une leurs prisons, la Belgique va en ouvrir plein d'autres. L'année passée les condamnés à de courtes peines recevaient un bracelet électronique

sous le régime d'une interruption de peine ou d'une libération provisoire après avoir exécuté une partie de leur peine en prison.

Selon le Conseil Central de Surveillance Pénitentiaire (Marc Nève - avocat) la mise à exécution de ces courtes peines n'est pas justifiable sur le plan criminologique car elle engendre plus de conséquences négatives que supposées positives. On retire des personnes de leur milieu professionnel, familial et on impose à leurs proches des difficultés sans nom. L'optique européenne consiste à trouver des sanctions alternatives. La question qu'on est en droit de se poser : Est-ce que les promesses électorales de Vincent Van Quickenborne (ministre de la Justice) ont plus d'importance que ce que nous apprend la criminologie depuis des dizaines d'années ?

Notre pays est déjà sanctionné à plusieurs reprises par la Cour Européenne des Droits de l'Homme pour des manquements à ses obligations envers des détenus. L'état de vétusté de ses prisons, le manque de formation des agents, l'impossibilité de percevoir une digne rémunération, l'absence de soins, la politique de réinsertion défailante... Alors pourquoi vouloir incarcérer à tout prix ?

Pour Rudy Van de Voorde (directeur général de l'administration pénitentiaire) l'incarcération rapide et courte devrait avoir un effet plus dissuasif sur la récidive. A contrario Marc Nève affirme que cette idée est fautive, quand une personne commet une infraction elle ne pense pas nécessairement aux conséquences.

Vincent Van Quickenborne (photo) argumente aussi qu'en imposant l'incarcération cela permettra de couper le conflit qui existe entre les juges qui condamnent à des peines de prison, et l'administration pénitentiaire qui les commue en surveillance électronique.



Dans une offre d'emploi, le ministre s'adresse aux futurs JAP (juge d'application des peines) : *"Vous êtes frustrés parce que les peines n'étaient pas exécutées en prison ? Venez au JAP et assurez-vous de leur exécution" !*

**OBSERVATOIRE INTERNATIONAL DES PRISONS** Pour l'OIP (Delphine Paci – avocate de l'Observatoire International des Prisons) dire que les peines de prisons n'étaient pas exécutées c'est faux. Plus de 33% des peines de moins de 3 ans sont déjà exécutées dans les établissements pénitentiaires ; et toute une série de condamnés en raison de la nature de leur délit et/ou de leur situation ne peuvent pas bénéficier d'un bracelet électronique. Outre les conséquences sociales et psychologiques pour ces nouveaux condamnés, c'est le risque élevé d'inflation de la surpopulation carcérale qui irrite déjà très fort les acteurs de terrain... En effet, le nombre de détenus ne cesse d'augmenter bien qu'on ait déjà construit trois nouvelles prisons ces 8 dernières années.

Le village pénitentiaire de Haren sera le plus gros complexe carcéral jamais construit en Belgique et il ne pourra pas non plus accueillir tous ces nouveaux détenus puisqu'il a vocation de remplacer les vieilles prisons délabrées de Bruxelles.

C'est du n'importe quoi. Les peines purgées auparavant à l'extérieur ne le pourront plus, ce sera un énorme carnage. L'administration de la justice aurait dû prévoir la conversion automatique de certaines peines en surveillance électronique. Désormais les condamnés à moins de 18 mois pourront la demander mais ils devront présenter un dossier très rapidement, donc trouver un avocat, avoir des ressources (logement, argent pour vivre...).

Hélas, la précarité de ces personnes est souvent le cas, cela va être très compliqué pour eux. Ainsi, pour des infractions de roulage sans accident, ou un petit deal destiné à se payer leur consommation de stupés des gens vont être incarcérés dans des prisons où les SPS sont saturés et les directions paniquées.

**Source :** Moustique 27/10/2021 – Harold Nottet

**Daniel**

# L'agame barbu (*Pogona viticeps*)

Originnaire d'Australie ce grand lézard est un reptile de compagnie très apprécié pour sa docilité.

Il convient donc particulièrement bien aux aquariophiles débutants.



## **Caractéristiques biologiques**

L'agame barbu (*pogona viticeps*) est un animal assez massif de taille moyenne avec une longueur de 35 à 50 cm. Son nom vient du fait que sa gorge est parsemée d'écailles épineuses. Elle peut s'assombrir et se gonfler jusqu'à devenir noire. Il s'agit généralement en signe d'intimidation envers ses rivaux puisque l'agame barbu est un animal territorial qui a besoin de pas mal d'espace. Il peut parfois aplatir son corps et ouvrir la bouche. Ce comportement est avant tout défensif.

C'est un animal diurne, terrestre, à tendance semi-arboricole, car il aime grimper dans des arbres ou des rochers. Sa couleur sable lui permet de s'intégrer sans difficulté dans son environnement naturel. Depuis qu'il est élevé en captivité, des sélections ont vu le jour telles le « citrus », le « sandfire », le « gold »... il est assez facile de différencier le mâle et la femelle. Le mâle possède des ports fémoraux (séries d'orifices de la face intérieure des cuisses) sous les pattes arrière, de chaque côté du cloaque, et une tête de forme triangulaire, plus massive que celle de la femelle qui n'a pas de port fémoral.

## **Réglementation**

L'agame barbu est soumis à CITES, il est classé en annexe II de la Convention de Washington. Mais seuls les agames barbuis prélevés dans la nature nécessitent un numéro de CITES.

## **Habitat**

L'agame barbu ne peut pas vivre en liberté dans la maison. Comme tous les reptiles, il a besoin que l'on recrée dans un terrarium des conditions optimums proches de celles qu'il trouve dans la nature. Étant issu de régions semi-désertiques, le sol de son habitat doit rester sec. Des copeaux de hêtre ou bien de sable serviront à recouvrir le sol. Des racines ou des pierres permettront aux agames barbuis de grimper, une activité qu'ils affectionnent. La température de nuit se situera entre 20 et 22°C. Le jour, le terrarium sera chauffé pour atteindre entre 32 et 37°C avec un point chaud proche de 40°C. Ainsi, l'agame barbu choisira lui-même les zones qui lui conviennent le mieux. Puis une lampe UVB de 5.0 diffusera les rayonnements nécessaires à ses besoins. Le terrarium sera spacieux, mais mieux vaut prendre un modèle de 100 x 40 x 50 cm pour un spécimen adulte.

## **Alimentation**

L'agame barbu est omnivore et mange aussi bien des insectes que des fruits et légumes. Cependant, il faut garder à l'esprit que son régime alimentaire évolue avec l'âge. Les juvéniles mangent 70 % d'insectes (grillons, sauterelle, vers de farine, ...) contre 30 % de végétaux tandis que les adultes verront cette proportion s'inverser. Vous pouvez distribuer les insectes suivants : grillons, sauterelles, criquets, des blattes. Côté végétaux des salades type endives, mâche ou batavia, sont bien tolérées. Pour les fruits, couper des morceaux de pomme adaptés à la taille de leur bouche ou donnez-leur des bouts de banane... afin que votre agame barbu soit en bonne santé, complétez ses repas de compléments alimentaires à base de calcium et de vitamines.

## Caractère

C'est un lézard docile qui se laisse volontiers manipuler. Il ne montre aucune agressivité envers son propriétaire. Seules des intimidations entre agames peuvent avoir lieu, mais sans grave conséquence.

## Cohabitation

Les agames barbus juvéniles peuvent cohabiter sans soucis jusqu'à la maturité sexuelle, moment où l'instinct territorial se développe. Cependant, ils peuvent vivre en couple ou en groupe d'un mâle et plusieurs si le terrarium est grand.



## Soins

En ce qui concerne les soins, veillez à lui couper les griffes de manière régulière. Dès qu'il y a des excréments, retirez-les avec une pince pour assurer une hygiène irréprochable. Changez l'eau tous les jours et nourrissez quotidiennement les juvéniles. Il est souvent nécessaire de forcer ces derniers à boire, car ils n'ont pas toujours ce réflexe et ils risquent la déshydratation. L'agame barbu, comme tous les reptiles, mue régulièrement... il se peut donc que des morceaux de peaux sèches restent accrochés sur le corps. Dans ce cas, il faudra l'aider à muer ; un peu de Biafine vous aidera à enlever les restes de peau.

*Le pensionnaire*

## Temps libre

Un jour est une unité de mesure de temps égale à 24 heures et correspondant au temps écoulé pendant une rotation complète de la Terre. Il y a 86 400 secondes dans un jour. Et sept jours dans la semaine, soit 604800 secondes.

Avez-vous déjà essayé de décompter les secondes ? Moi je le fais tous les jours, et c'est long... très long, vraiment très long...

Pourtant, j'entends souvent les personnes à l'extérieur me dire qu'ils n'ont pas de temps, qu'ils n'ont que deux heures à consacrer pour un rendez-vous. Deux heures, c'est 7200 secondes, si vous n'avez rien à faire, c'est très long, vraiment très long... Faites le test ! Enfermez-vous seul(e) dans une pièce (pas de télé, pas de musique, pas de smartphone), sur une simple chaise en bois pas confortable, et comptez jusque 7200 et vous verrez que vous avez du temps. Cela vous paraît même interminable et pourtant ce n'est que deux petites heures et vous avez l'impression d'avoir passé une demi-journée.

Alors lorsque vous manquez de temps, transformez les heures en secondes et demandez-vous si vous manquez de temps. Les détenus n'en manquent pas, au contraire, ils en ont de trop et celui-ci semble triplé ! L'expression attendre que le temps passe prend tout son sens.

*Le pensionnaire*

## Chérie ce n'est pas de ma faute

De récentes études le confirment : Les femmes ont un champ visuel plus large que celui des hommes. Elles voient tout ! Cette particularité remonte, paraît-il, aux temps préhistoriques où durant des millénaires, les femmes ont dû tout surveiller dans la grotte (le feu, les marmots, les prédateurs) pendant que l'homme allait au mammoth, loin du foyer.

Ce qui explique, au passage, la raison pour laquelle l'homme réussit toujours à retrouver sa tanière alors que la femme est un peu paumée dès qu'on lui met une carte routière entre les mains. C'est connu !

Ce particularisme peut aussi éclairer une question de société revenue soudain au-devant de l'actualité : qui fait le ménage à la maison ?

L'homme, en raison de la faiblesse de son champ visuel, souffre d'un handicap manifeste. Depuis l'Antiquité, il a dû mettre la main en visière pour regarder au loin l'état de la mer, le vol des oiseaux et le profil des nuages pour son labeur quotidien. Il a développé une acuité lointaine donc intelligente, qui, par ricochet, a réduit son champ visuel périphérique et sa capacité à bien distinguer certains détails de près.

Ainsi la femme dit à l'homme : «tu vois la poussière là», l'homme répond invariablement : «de la poussière, où ça?»

C'est scientifiquement prouvé, l'homme ne voit pas la poussière alors qu'il voit très bien, de loin, la marque de la nouvelle voiture du voisin, le string de la voisine, comme au temps jadis où il chassait l'antilope.

Cette étroitesse du champ visuel explique aussi la raison pour laquelle l'homme n'est pas fait pour la vaisselle. 83,67 % des assiettes ébréchées sont directement en lien avec cette incapacité de l'homme à bien distinguer tous les obstacles angulaires situés entre l'évier et le placard. Bing ! Et souvent la femme doit intervenir («laisse, je vais la faire moi-même»), consciente de la déficience visuelle de son descendant de chasseur.

Ce handicap se vérifie aussi dans le test du frigo. L'homme est capable de trouver des aliments dont il connaît le pré-positionnement dans l'espace, comme les bières ou les glaçons. En revanche, le test de la plaquette de beurre est implacable. L'homme ouvre le frigo. Conscient de l'étroitesse de son champ orbital, il regarde à droite, à gauche, en haut, en bas. Mais du coup, il ne pense pas à regarder au milieu, là où justement se trouve la plaquette de beurre. Et ne parlons pas de la machine à laver et de sa programmation réservée à des êtres qui voient de près.

L'homme voit loin et c'est ce qui fait sa puissance. Alors devant tant d'évidences, peut-être faut-il cesser d'évoquer le machisme ou la fainéantise dans la réticence de l'homme à faire certaines tâches ménagères au-dessus de ses forces. C'est juste une question de champ visuel inadapté à l'étroitesse du territoire domestique. Mais il ne faut pas désespérer : maintenant que l'homme ne chasse presque plus, son champ visuel va lui aussi s'élargir. Et un jour, il deviendra enfin l'égal de la femme dans la maîtrise des arts ménagers. Disons dans quelques millénaires.

*Patriste*

## La réhabilitation (suite)

En ce qui concerne les petites peines de police, c.-à-d. avec une peine d'emprisonnement inférieure à 7 jours, elles sont automatiquement effacées du casier judiciaire après un délai de 3 ans. Mais lorsqu'il y a une déchéance ou une interdiction prononcée dont les effets vont dépasser le délai de 3 ans, alors l'effacement automatique sera plus long. Comme une interdiction de travailler dans tel ou tel secteur.

En ce qui concerne les peines pour des faits de mœurs, comme pour Stéphane; la réhabilitation n'est jamais automatique. De plus cette procédure n'est pas gratuite et vous ne devez pas avoir déjà bénéficié de cette mesure au cours des 10 dernières années. Le condamné devra avoir purgé sa peine de prison et/ou avoir payé l'amende administrative et satisfaire à l'obligation de restitution, de dommages-intérêts et de paiement des frais judiciaires définis dans le jugement. Il devra subir un délai d'épreuve pouvant varier de 3 à 10 ans en fonction de la hauteur de la peine et de la nature des délits. La demande de réhabilitation doit être introduite auprès du Procureur du Roi de l'arrondissement judiciaire de votre domicile via un courrier motivé. Ensuite votre dossier sera transmis au Procureur Général qui le soumet à la Chambre des mises en accusation, laquelle se prononce sur votre demande.

L'année passée, 1200 demandes de réhabilitation ont été enregistrées. Seulement 840 personnes l'ont obtenue totalement, 14 personnes partiellement et 252 personnes en attente, 94 personnes ont annulé leur demande.

### **Une procédure trop peu connue du public...**

Comme l'explique Vincent Seron, président du département de criminologie de ULiège et spécialiste de l'après-peine : "La loi publique relative au casier judiciaire central datant de 1997 est entrée en application le 3 septembre 2001."

Le système du casier judiciaire belge est modulable en fonction des catégories des destinataires concernant les informations qui sont communiquées. Au fil des années, on constate la tendance à intégrer toute une série d'autres données, et donc on peut s'en inquiéter. Car plus on encode des données, plus on a une possibilité d'avoir une trace de la condamnation ou de la décision pénale, avec pour conséquence que cette décision puisse coller à la peau de l'individu...

Si le système initial prévoyait d'encoder des condamnations à proprement parler, aujourd'hui on y encode toute une série de décisions – ce qui n'est pas la même chose que les condamnations – en matière pénale et en matière de défense sociale. Longtemps on a considéré qu'il n'était pas envisageable d'enregistrer dans le casier judiciaire des décisions de transactions pénales par exemple. Mais depuis 2016, c'est désormais le cas. Depuis 2018, le législateur a décidé d'y introduire les décisions de médiations pénales. Espérons qu'on évite d'introduire les sanctions administratives communales ou encore des décisions disciplinaires, voire des classements sans suite.

**Daniel**

# Intelligence artificielle :

## La révolution épistémologique qui change nos vies

On parle beaucoup d'intelligence artificielle depuis au moins dix ans : "l'IA" est nommée aussi "la 4ème révolution industrielle" dans les directives économiques et législatives de la Commission européenne en 2014. Mais l'IA est beaucoup plus : comme l'imprimerie, l'électricité, la télégraphie sans fil, les vaccins, l'avion, le séquençage complet de l'ADN humain, l'ordinateur ou Internet, elle est un "bassin" d'où sortent d'autres innovations. C'est un grand changement de paradigme. Elle enthousiasme et inquiète.

L'enthousiasme est plutôt vague et indéfini, car il est toujours difficile d'imaginer dans quelles directions et en quels domaines les progrès induits par l'IA seront les plus importants.

La crainte, au contraire est nette : une majorité de la population non qualifiée perdra son travail dans les 10 ans à venir. Stephen Hawking, Elon Musk, Bill Gates et Marc Zuckerberg mettent en garde les gouvernements de la terre "des dangers de l'IA" tout en créant avec les GAFAM un organisme de réflexion à ce sujet. Certes, les mathématiques et ses applications (sciences) essaient de résoudre les problèmes qu'elles peuvent résoudre. Les technologies qui suivent ce processus axiomatique et de recherche réalisent ce qu'elles peuvent réaliser sans se demander s'il faut fixer des limites -- ce n'est pas leur rôle. Ni l'éthique, ni la religion ni la philosophie ne sont assez puissantes pour infléchir le progrès technoscientifique et lui indiquer les voies du "bien". Le droit pourra instaurer des vraies règles une fois sa nouvelle structure en place (bases de données non biaisées avec en prime la "rétropropagation de l'erreur commise", fleuron de l'apprentissage machine en IA). Ainsi les sociétés du monde entier pourront arriver à une vraie structure égalitaire comme le rêve des Lumières (façon Star Trek, époque oblige).

### **Pas de crainte envers l'IA donc.**

Pourquoi pourrait-il avoir compétition entre intelligence artificielle et intelligence naturelle ? Il y en aurait une si, comme on le fait toujours, on conçoit le sujet humain uniquement en tant qu'être "puissant" (ou "désir de puissance" comme les politiciens !), tendu vers l'action rationnelle, la décision, la maîtrise, le pouvoir, la capacité de "trancher" -- qui serait heureux qu'on augmentât ses capacités cognitives et physiques, dans une optique qu'on nomme "transhumains". Dans ces cas il y aurait bien des raisons de craindre ou d'espérer que l'IA sera plus forte et gagnera : on évitera des dictateurs ou rois génocidaires, des mafias contrôlant des pays entiers, des guerres et violences sans fin.

Il est important de préciser que l'IA est le fruit du travail des mathématiciens, qui cherchent des vérités absolues et donc éternelles (le théorème de Pythagore ne change pas) qui nous montrent la beauté de l'univers entier. Comme disait Einstein, Dieu a choisi les lois de la physique en respectant les règles immuables des mathématiques. Toutefois, les sciences et les technologies oublient la méthode des maths, un pur processus axiomatique. L'erreur, le mal s'y glisse alors dans une vérité initiale découverte par les mathématiciens.

L'humanité de l'espèce Sapiens n'est pas seulement tout savoir, tout comprendre, maîtriser davantage des choses, décider plus vite. On le constate chaque jour en regardant "l'inhumain" des régimes totalitaires comme la Chine. Ce qui fait l'humanité de l'homme c'est sa faiblesse même, sa vulnérabilité, le fait qu'il est certes un être rationnel, mais à qui la passion fait perdre le nord, à qui la peur ôte toute assurance et la colère toute clairvoyance, qui sait ce qui est mal et le commet pourtant, un être dont la supposée volonté de puissance retombe comme un soufflet sous les coups indolores de la timidité, de la retenue, de l'embarras, de la maladresse, de la pusillanimité...

## **Cet homme-là n'a rien à craindre de l'IA.**

L'IA sait reconnaître un chat dans une image, elle va accorder des prêts immobiliers et suggérer nos achats sur Amazon ; elle écrase les champions du monde aux échecs ou go ; elle va conduire toutes les voitures (bye-bye permis de conduire onéreux !, accidents, amendes mirobolantes) ; elle remplace déjà les juges de paix aux États Unis ; elle traduit du grec en mandarin de façon instantanée ; elle va automatiser 80% des métiers d'aujourd'hui. On aura ainsi plus de temps pour nos familles, les loisirs, la culture, l'éducation continue.

Il serait donc judicieux de renoncer à ce terme anthropomorphique car il s'agit d'agents autonomes ou adaptatifs qui font faire aux machines/robots/ordinateurs des activités qui sont attribuées aux animaux ou aux humains. Les animaux et les humains auront le temps de respirer et admirer la beauté de la nature tout en la protégeant. Le grand défi de la recherche c'est de se poser les bonnes questions. L'IA ne doit pas tomber dans l'applicatif militaire -- hélas il est trop tard, comme tout le monde le sait.

La plus importante question de notre génération est de savoir comment sauver la Terre du désastre écologique (la guerre étant un facteur dévastateur à tout niveau). L'IA pourra ainsi nettoyer les océans du plastique, produire des protéines sans agriculture industrielle (donc sans souffrance animale), réduire la pollution et innover des nouvelles sources d'énergie, éduquer la population mondiale, distribuer que du bonheur à tous et chacun de façon Star Trek.

Malheureusement on constate que la guerre est de retour en Europe et que la Corée du Nord préfère affamer ses citoyens afin de lancer des roquettes et robotiser le passage des frontières. Le droit devrait avoir une structure axiomatique, comme les maths. Or on connaît des études faites aux États Unis sur le degré de sévérité des décisions d'un juge en fonctions des résultats de son équipe préférée de baseball ou de l'heure de la journée, quand le déjeuner est proche, par exemple. Des biais encore plus forts sont présents dans les bourgades où tout le monde se connaît. En réduisant les biais à 100%, les américains ont déjà remplacé les juges de paix par l'IA et ... tout le monde est content. Pour l'égalité devant la justice il faudra donc plus d'intelligence artificielle, pas moins. Fini les deux poids deux mesures, décisions arbitraires et jugements discrétionnaires, trafic d'influence, guerre et mafias, bref, injustices en tout genre.

Les vaccins éradiquent moult maladies, l'IA entre des bonnes mains va effacer l'injustice sur la planète entière. Les États Unis et la Chine investissent environ 33 milliards€/an pour l'innovation en IA. On est à la moitié de la somme en Europe et ce malgré un rapport du fameux Cédric Villani (médaille Fields en 2010 -- c'est le "Nobel" des mathématiciens), député de François Hollande qui réalisa en 2018 déjà que l'IA devrait devenir le marqueur économique fort des économies européennes (France en premier car notre cher Hexagone a le plus important nombre de mathématiciens !).

Les finalités assignées à l'économie aux USA et Chine sont de nature marketing (marché, consommateurs, mais aussi surveillance) alors que notre bonne vieille Europe attache plus d'attention à l'épanouissement de l'individu, la qualité du lien social, le respect de la vie privée (heureusement !). L'intelligence artificielle est très emblématique de la rencontre à laquelle on assiste entre les mathématiques pures et les questions de société. Je reste persuadée que le meilleur et plus intéressant est à venir car la vérité des mathématiques triomphe toujours dans la beauté qui est vérité et vice versa.

Avec mon optimisme inébranlable du fan de Star Trek où tout et chacun sera heureux, il n'y aura plus de guerre ou souffrance, et le rêve des Lumières sera finalement accompli.

*Elvina*

# Internet quantique : Retour vers le futur

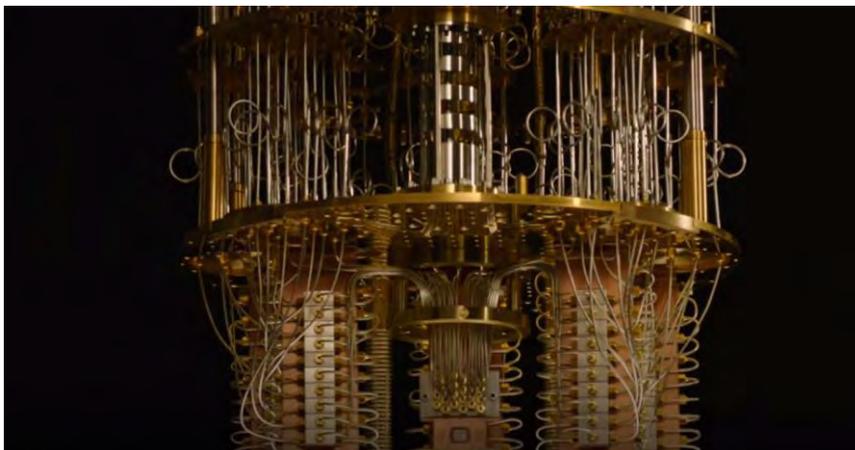
## Internet

Le vaste réseau qui permet des communications longues distances de façon simultanées eut un immense impact sur notre mode de vie, voilà 30 ans déjà. La réalité d'un Internet quantique est désormais accomplie. Sa technologie permet une communication encore plus rapide que son éponyme de première génération et ce partout dans le monde, espace sidéral inclus. L'Internet quantique opère de façon parallèle avec la version que tout le monde connaît.

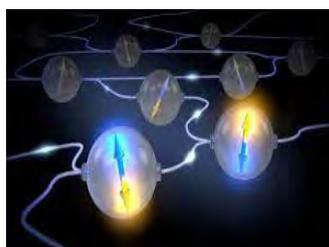
La communication ainsi établie entre deux processeurs quantiques est dotée de capacités impossibles aux ordinateurs et routeurs classiques/binaires. Depuis 2020, la mission sur la Lune de la station chinoise a permis de démontrer que l'espace offre un milieu idéal pour ce genre de transmissions des data. En mars 2022, 22 ordinateurs quantiques transmettent environ 2300 TB de données avec une clé de distribution quantique (QKD) - les plus puissants se trouvent à Tiandjin en Chine (environ 11 avec une capacité allant de 256 à plus de 5.500 qbits) et en Arizona/USA (les fameux Q-Line d'IBM, environ 8, avec des capacités de 56 à 256 qbits).

L'Europe a reçu aussi, à l'institut Fraunhofer en Allemagne, un IBM à 56 qbits, principalement pour des projets de recherches. (Afin de visualiser la vitesse de transmission et la quantité de données, pensez-y : une tour Apple qui contient 350 000 chansons, 7000 films et 3 millions de photos est d'une capacité de 2 TB).

Un ordinateur quantique première génération est des milliards de fois plus rapide que les superordinateurs tels CRAY utilisés désormais par la NASA. Saviez-vous que ces processeurs hyperpuissants font des calculs à une vitesse inimaginable pour la computation binaire ? Des millisecondes à la place des années pour opérer un déchiffrement des plus sophistiqués (d'où la peur pour nos données qui se baladent sur Internet).



Ils ont aussi besoin d'un grand froid (des températures plus basses que dans l'espace) à cause du "bruit" (pollution des données pendant l'intrication quantique).



La base mathématique de ce nouveau type de computation est la transformée de Fourier. Imaginez-vous que vous recevez un immense livre et devez trouver la page d'un code, une donnée, etc. Avec la méthode binaire, cela prend un temps prolongé- vous devez feuilleter tout le livre. Avec la méthode quantique, l'ordinateur n'a plus besoin d'ouvrir le livre - il écoute ses vibrations (les ondes de Fourier) et trouve quasi de façon instantanée ce qu'il cherche. Les philosophes pourront rêver que l'on retrouve les sphères de musique céleste de Platon. Enfin, presque, car le bruit de la guerre nous réveille chaque matin en regardant les news ...

*Elvina*

## LES RUNES ou FUTHARK

Les RUNES sont liées au verbe, au son, à la vibration. Les Runes sont associées à la Scandinavie, mais il faut souligner qu'elles furent utilisées par les peuples de la Baltique, les Germaniques, les Anglo-saxons et, d'une façon générale, par tous les peuples d'Europe du nord. Bien qu'elles soient connues depuis la plus haute Antiquité, elles demeurent encore dans l'ombre au sein de nos pays de langue française.

En matière culturelle, nous avons plutôt tendance à nous identifier aux traditions latines en oubliant que nos origines se trouvent aussi dans les traditions du nord de l'Europe. Notre culture a subi une "latinisation" intensive très tôt. Les traditions anciennes furent refoulées dans l'inconscient collectif au profit des cultures gréco-romaines, jugées plus paisibles et plus "esthétiques", on les a écartées en les jugeant dangereuses ou incompatibles avec le message "évangélique".

Bien sûr c'est l'institutionnalisation des religions qui a déclenché ce "nettoyage culturel". Cependant, si la théorie psychanalytique est vraie, cette énergie refoulée dans l'inconscient collectif ne peut que ressurgir périodiquement, on se rendra compte que les symboles véhiculés par les Runes ne nous sont pas vraiment étrangers.

Les idées fondamentales exprimées par ces symboles sont universelles, elles concernent l'Humanité dans son ensemble sans distinction de race ou de couleur de peau. Les Runes décrivent la progression d'une énergie, de sa racine instinctive jusqu'à son épanouissement spirituel.

01/01-15/01 ENERGIE MOUVEMENT	 <b>FEHU</b> PRIMAIRE EN	16/01-31/01 GESTATION	 <b>URUZ</b> MEDITATION	01/07-15/07 MORT TRANSFORMATION	 <b>EIWAZ</b>	16/07-31/07 CAUSALITE	 <b>PERTHRO</b> DESTIN
01/02-14/02 STIMULATION	 <b>THURISAZ</b> COMBAT	15/02-28/02 SOUFFLE	 <b>ANSUZ</b> CONSCIENCE	01/08-15/08 ELEVATION	 <b>ELHAZ</b> TRANSFORMATION	16/08-31/08 ILLUMINATION	 <b>SOWILO</b> VICTOIRE
01/03-15/03 STRUCTURE	 <b>RAIDHO</b> ORDRE	16/03-31/03 CONTROLE DE	 <b>KENAZ</b> L'ENERGIE CREATION	01/09-14/09 POUVOIR	 <b>TIWAZ</b> RESPONSABILITE	15/09-30/09 MERE	 <b>BERKANO</b> NAISSANCE
01/04-14/04 AMOUR	 <b>GEBO</b> PARTAGE	15/04-30/04 JOIE	 <b>WUNJO</b> COHESION	10/10-15/10 MOBILITE	 <b>EHWAZ</b> ALTERNANCE	16/10-31/10 HUMANITE	 <b>MANNAZ</b> HARMONIE
01/05-05/15 NOYAU CHARPENTE	 <b>HAGALAZ</b> STRUCTURE	16/05-31/05 NESSECITE	 <b>NAUDHIZ</b> DE VERITE	01/11-14/11 CROISSANCE	 <b>LAGUZ</b> EVOLUTION	15/11-30/11 POTENTIEL CREATEUR	 <b>INGWAZ</b> CONCENTRATION
01/06-14/06 INDIVIDUALITE	 <b>ISA</b> SEPARATIVITE	15/06-30/06 CYCLES	 <b>JERA</b> ALTERNANCE	01/12-15/12 OUVERTURE	 <b>DAGAZ</b> CLARIFICATION	16/12-31/12 REALISATION	 <b>OTHALAZ</b> ACCOMPLISSEMENT

**SURCOUF**

## La dissociation alimentaire

La dissociation alimentaire repose sur un constat simple, l'homme a façonné son système digestif pendant des milliers d'années en ne mangeant qu'un aliment à la fois lorsqu'il le rencontrait, et on lui demande depuis quelques décennies seulement de s'alimenter en dépit de comment il a été conçu par des aliments hautement sophistiqués, travaillés, purifiés, agrémentés, mélangés. Pensez-vous que lorsque l'humain primitif rencontrait un prunier, il tuait un lapin pour satisfaire ses papilles en les combinant ? Il ne connaissait pas les épices, les colorants, les exhausteurs de goût etc.

Mais il connaissait le sel, les animaux aussi connaissent le sel, et lèchent les pierres pour en trouver. Le sel (NaCl) nous est indispensable pour nous fabriquer l'acide chlorhydrique de notre estomac (HCl), bien sûr comme pour toute notre alimentation, nous avons besoin de sel en quantité raisonnable.

La graisse est le meilleur moyen que la nature a trouvé pour stocker du sucre (...ose, lévulose, lactose, saccharose, glucose, etc.) et de l'eau sans qu'ils ne fermentent ensemble, que ce soit pour les végétaux, les animaux ou l'humain.

Les viandes sont des protéines qui sont constituées d'amine (acide aminé, vitamine, etc.) Les protéines animales (viande, poisson) ne savent être digérées que par l'acide chlorhydrique produit dans notre estomac. Faute d'être digérées, car en trop grande quantité, ou en absence d'acide, ces protéines putréfient, sont dégradées par les milliers de bactéries que nos intestins doivent alors contenir.

La graisse et la viande bien que situées en général aux mêmes endroits dans les corps vivants ne sauraient pas être digérées de la même manière puisque composées différemment. La graisse n'est digérée que dans nos intestins en milieu alcalin pour ne pas être émulsifiée par l'acide. L'amidon contenu en général dans les graines et semences, est la forme la plus pratique de stocker des sucres pour le développement au début de la vie de la plante. Mais pour ne pas que ce sucre fermenté en contact de l'humidité, la nature l'a assemblé en amidons. L'amidon est donc une cellule grosse composée de plusieurs sortes de sucre (...ose).

La plante va donc devoir scinder cet amidon en germant pour libérer le sucre. C'est ce principe que les brasseurs de bière utilisent pour avoir le sucre de l'orge qu'ils laissent fermenter en alcool. Pour casser ces particules d'amidon le corps utilise une enzyme qui s'appelle la ptyaline et que nous produisons dans notre salive, mais qui est détruite par l'acidité. Faute de ptyaline, l'amidon sera fermenté dans nos intestins et comme pour la bière transformé en alcool.

Le sucre à l'état pur n'existe pas dans la nature, mais comme c'est un aliment moléculaire simple miscible dans l'eau, il n'a pas besoin de mode digestif, sauf qu'il a besoin d'eau, donc, lorsque nous goûtons un aliment sucré, le corps a prévu de produire beaucoup de salive très liquide, en opposition à celle chargée en ptyaline. Donnez un morceau de sucre à un bébé et vous le verrez baver, quoique ce n'est vraiment pas recommandé de l'habituer au sucre surtout pur. Les végétaux comme nos légumes, nos racines, et les fruits sont digérés dans les intestins et n'ont pas de mode de digestion qui entrent en conflit avec les autres aliments, soit ils s'accommodent avec tout.

Comme on le réalise en connaissant maintenant la composition de chaque aliment de base, il est nécessaire d'avoir un système digestif spécialisé dans leur digestion parce que nous entrons dans la catégorie des omnivores qui peuvent manger toutes les catégories d'aliments, comme certaines races de singes et les races porcines, dont le sanglier, alors que la plupart des animaux ont une alimentation bien spécifique, soit carnivore ou herbivore, donc aussi ils ont un mode de digestion qui leur correspond. Il est aisé de comprendre que ces animaux spécialisés dans leur mode alimentaire ont développé la possibilité d'en manger en grande quantité, par opposition aux

omnivores qui mangent de tout mais en faible quantité. C'est ainsi que nous ne savons digérer que 60 gr de viande par jour, c'est l'équivalent de la grosseur d'un œuf.

Notre langue n'a pas pour fonction première de nous faire plaisir par le goût des aliments mais de détecter ce dont notre corps est en manque et pour mettre en route le système digestif qui correspond à l'aliment mastiqué.

Le seul moyen valable pour savoir ce que l'on doit manger est de se fier à nos envies qui nous font saliver, mais pas parce que c'est bon comme nous avons été éduqué mais parce que notre corps sent qu'il en a besoin. C'est toute une éducation à refaire. Si après avoir mangé, nous sentons une lourdeur d'estomac c'est que nous n'avons pas bien associé nos aliments, mais c'est devenu tellement habituel que justement on se tient le ventre en disant : "j'ai bien mangé".

Notre organisme possède donc plusieurs systèmes digestifs qui sont incompatibles entre eux. La digestion de la viande a besoin d'acide qui neutralise la ptyaline pour l'amidon, et qui émulsifie les graisses, le sucre empêche la production de ptyaline. Notre corps a besoin de plus d'énergie contenue dans les sucres par l'ingestion d'amidon et de graisse, que de protéine que l'on retrouve d'ailleurs dans beaucoup de végétaux mais en faible quantité, donc, notre corps va privilégier la digestion de ces sources de sucre au détriment de la viande ou du poisson, la graisse va arrêter la production d'acide et aider ainsi la survie de la ptyaline. On peut déjà conclure qu'une tartine de beurre est une combinaison parfaite mais pas si vous y ajoutez de la confiture ou du choco.

C'est ainsi que le corps va faire fabriquer de l'acide chlorhydrique (HCL) par notre estomac pour digérer la viande et qu'il va stopper cette production s'il sent de la graisse, mais aussi il va produire de la ptyaline dans notre salive pour scinder les molécules d'amidon en sucre, mais ne produire que de l'eau pour diluer le sucre et le sel.

Comment faisons-nous pour digérer, l'amidon sans ptyaline, les protéines sans acide, les graisses émulsifiées par l'acide, les steaks reconstitués qui sont de l'amidon mais qui ont un goût de protéine et tous les aliments archis composés dont notre langue est incapable de déterminer la composition à part nous dire que ça a bon goût, voilà le problème de notre art culinaire.

Sans entrer dans les détails nous devons savoir que la paroi de nos intestins est une barrière au travers de laquelle les aliments réduits à leur plus simple expression ne traversent que par osmose, aucun solide ne peut la traverser sans commettre des dégâts.

Qu'est-ce qu'est l'osmose ? Toutes les cellules du vivant ont une paroi qui ne laisse passer que l'eau, mais les sucres, les sels, les acides, les alcools sont solubles dans l'eau, leurs particules entrent dans la particule d'eau, donc le volume de l'eau n'a pas augmenté mais son poids augmente du poids de son additif. On peut dissoudre ainsi 600 gr de sucre dans un litre d'eau pour avoir un litre qui pèse 1kg600.

Donc l'eau, en traversant la paroi des cellules, transporte avec elle, les sucres, les sels, les acides, les alcools. Le principe de base de notre digestion est de tout réduire en sucre, en sel, en acide, ou en alcool. Pour cela notre système digestif s'aide de glandes telles le foie pour la bile, le pancréas pour la glycémie et la rate pour le sang mais pour tout ce que nous ne savons pas digérer il y a les bactéries, les fermentations, les champignons, soit nos intestins grouillent de milliers d'exemplaires de chaque sorte et qui mangent notre nourriture et la scinde en éléments simples, mais il y a un gros problème, c'est la viande.

Tous les autres aliments se digèrent par fermentation, mais la viande se transforme par putréfaction, et ces bactéries peuvent s'attaquer aussi à la viande des intestins et passer directement dans le sang. Que se passe-t-il alors ? Pour les cellules du sang, c'est une agression et la réaction est immédiate, il se forme une cellule autour de cette bactérie, et des globules blancs entrent et tuent la bactérie, et le tout est digéré par le foie qui recycle tout. Ca, c'est la théorie, mais la bactérie ne se laisse pas faire et justement sa spécialité est de manger de la viande donc aussi les

globules blancs, la cellule grossit donc jusqu'au point d'éclater, alors se reconstitue une autre cellule et ainsi de suite jusqu'à la mort de la bactérie.

Si notre sang et notre foie n'étaient dans cette situation qu'exceptionnellement, ce ne serait pas grave, mais c'est plusieurs fois par jour et chaque jour, plus les produits chimiques et les médicaments à digérer et à éliminer, de quoi tomber malade, faire un cancer.

Les effets néfastes sont insoupçonnés, comme par exemple le cholestérol. Le cholestérol est une cellule solide grosse de graisse que l'on trouve en général dans les graisses animales et qui provient de l'oxydation de la cholestérine qui est liquide. Lorsque nous mangeons des cellules grasses qui contiennent du cholestérol, nous scindons cette cellule en sa plus simple expression que sont les sucres (...ose).

Donc ces sucres passent facilement la barrière intestinale par osmose et se retrouvent dans le sang. Pensez-vous que directement ces différents sucres vont se recomposer en cholestérol ? Non c'est impossible, donc manger du cholestérol ne donne pas du cholestérol, voilà une idiotie que débitent les nutritionnistes. Mais si vous avez mangé de la viande en même temps que ces graisses, votre langue qui détecte mieux la graisse que la viande va arrêter la production d'acide comme nous l'avons vu tout à l'heure, et cette viande qui n'est pas digérée, va putréfier, produire des bactéries qui vont se retrouver dans le sang, et il va se construire une cellule autour de cette intruse.

MAIS chaque cellule construite contient toujours toute la composition des éléments constituant les autres cellules et dans ces constituants il y a de la cholestérine liquide. A chaque fois qu'une cellule éclate elle déverse son contenu dans le sang. La cholestérine se trouve en contact avec l'oxygène du sang et elle se transforme en cholestérol qui est solide et qui se dépose dans les artères et s'agglomère en bâtonnets. Le corps fabrique alors de la cholestérine supplémentaire pour chaque nouvelle cellule reconstruite.

Par un raccourci dangereux et incorrect, les nutritionnistes déclarent que manger du cholestérol donne le cholestérol. C'est faux, quels que soient les corps gras, l'huile y compris, nous feront du cholestérol à cause de la viande mal digérée.

Manger de la viande était un luxe réservé aux riches, donc nous avons inscrit dans nos gènes cette envie. Mais nous outrepassons ce besoin et nous mangeons des protéines à quasiment tous les repas, donc nous sollicitons la production d'acide beaucoup trop souvent.

En plus notre langue est fort sollicitée par le goût et met en route tous les systèmes digestifs, tant et si bien que nous avons pris l'habitude de produire de l'acide chaque fois que nous voulons manger et inversement cette production d'acide nous dicte de la neutraliser en mangeant.

Donc notre sensation de faim n'est plus dictée par les papilles gustatives qui ont envie de tel ou tel aliment mais par la sensation de brûlure que nous procure l'acide dans notre estomac. Cette faim par l'estomac est une douleur qui nous oblige inconsciemment à manger le plus rapidement possible et beaucoup. Suivant la fragilité de la paroi de l'estomac d'un chacun, cette agression va provoquer des ulcères. Nombreux sont les gens qui se plaignent de maux d'estomac. Pour maigrir il est impératif de rééduquer notre estomac.

Comment ? Du Maalox!!! Erreur le Maalox est composé de calcium qui va neutraliser l'acide mais qui ne va pas vous guérir et que vous devrez prendre indéfiniment. Il existe un remède de grand-mère simple. Nous avons vu que la graisse arrête la production d'acide de l'estomac, donc il suffit à chaque fois que votre estomac se met en route de consommer un peu de graisse quelle qu'elle soit suivant votre goût, même avant de manger car la production d'acide ne doit être commandée qu'en mangeant de la viande ou du poisson. Il suffit d'utiliser ce procédé pendant deux semaines, pour se débarrasser d'un estomac qui vous commande. Par la suite pour ne plus tomber dans ce travers, il faut manger à heure fixe et surtout ne manger la viande et le poisson après tous les autres aliments ou seulement accompagnés de légumes.

**D.L**

# Pourquoi être végétarien

Nous n'allons pas revenir à ce qui a été écrit dans l'article précédant concernant la dissociation alimentaire, mais nous pouvons en conclure que les protéines animales de la viande et du poisson sont la source de digestions difficiles et de ce fait de biens des complications de santé. Lorsque les populations se sont mises à manger plus de viande, elles ont ressenti un effet bénéfique et ça a donc été considéré comme indispensable, sans savoir pourquoi.

Les scientifiques ont découvert ce qui nous était profitable dans la viande et le poisson. Nos protéines sont des ...amines. Certaines de ces amines nous sont indispensables et même vitales, c'est pourquoi nous les avons appelé des vitamines. Les scientifiques (encore eux) ont aussi découvert que ces vitamines ne sont pas uniquement dans la viande, on les trouve dans les légumes et les fruits. Mais la viande et le poisson nous apportent bien plus que les vitamines, ils nous amènent aussi d'autres sortes de protéines indispensables en quantité pour nos muscles. Hors les analyses nous révèlent que toutes ces protéines et même d'autres supplémentaires nous les retrouvons aussi en grandes quantité dans les noix, les noisettes, les amandes, le soya et les légumineuses. (Voir les publications scientifiques) L'on peut donc très bien se passer de viande en incluant journallement ces aliments dans nos repas.

Un autre avantage de ces protéines végétales est qu'elles ne putréfient pas. Pas besoin de faire l'essai, tout le monde connaît la différence au niveau du résultat : si vous laissez des protéines animales et des protéines végétales sur le coin de la table pendant 15 jours, la viande et le poisson courent tout seul tandis que les protéines végétales se conservent plusieurs années. Il est alors facile de faire cette relation avec ce qui se passe dans nos intestins mais 100 fois plus rapide à cause de l'humidité, la chaleur, l'absence de lumière, et les bactéries déjà présentes en grand nombre. Un autre effet qui à l'heure actuelle n'est pas négligeable est l'économie de terre cultivable, de nourriture et d'eau nécessaire à l'élevage d'animaux.

Il faut sept kilos de soja pour faire un kilo de viande animale. Par ailleurs, en mangeant ces sept kilos de soja, vous survivriez beaucoup plus longtemps que si vous mangiez le kilo de viande lui correspondant.

Un autre facteur peut influencer notre choix : Il est reconnu que les ruminants dégagent beaucoup de méthane, qui est un gaz à effet de serre beaucoup plus puissant que le CO<sub>2</sub>, alors que chaque plante cultivée à la place capte le CO<sub>2</sub> et rejette de l'oxygène.

Je termine par le coup de massue, par une simple question, quelle différence de prix y a-t-il entre un kilo de viande ou de poisson et un kilo de soja ou de légumineuses ?

## **En résumé :**

- \* Les avantages à ne plus manger de protéines animales sont:
  - une meilleure digestion,
  - une meilleure santé,
  - un gain de surface cultivable destinée à la liberté des animaux,
  - un gain de terre cultivable destinée à l'alimentation des animaux,
    - un gain d'eau,
    - un gain de nourriture pour élever les animaux,
    - moins de méthane, gaz à effet de serre,
    - moins de CO<sub>2</sub> par les cultures,
    - plus d'oxygène par les cultures,
    - moins de dépenses pour notre nourriture.
  
- \* Les inconvénients à ne plus manger de protéines animales sont :
  - changer notre mentalité,
  - remplacer nos habitudes de goût.

# S'il te plaît, ne m'aide pas : L'aide sous injonction administrative ou judiciaire

L'article qui suit est tiré du livre "*S'il te plaît, ne m'aide pas ! L'aide sous injonction judiciaire*" de Guy HARDY aux Editions Erès - jeunesse et droit.

Ce livre a été écrit par un assistant social, formateur certifié en P.N.L. (programmation neurolinguistique) et animateur de nombreuses formations en France, en Belgique et au Canada, avec la collaboration des membres d'une équipe psycho-médico-sociale (experts psychologues et assistant sociaux) œuvrant à la demande de l'autorité judiciaire.

Georges sortait tout juste de son entretien avec son assistant de justice. Quel marrant ce dernier, tombé par erreur dans la soupe de l'aide contrainte. Plutôt un brave type. Tellement mal à l'aise de jouer son rôle de surveillant spécialisé qu'il s'embarlificotait les pinceaux dans des considérations moralisantes à souhait. Comme pour s'excuser ! «C'est pour votre bien», «Vous allez m'obliger à sévir», « Comprenez qu'on ne fait pas cela contre vous !»...

Mais Georges avait appris qu'il devait manœuvrer : être suffisamment respectueux des conditions fixées par le Juge d'application des peines et emplir de contrition pour les marges de liberté qu'il s'était accordé. Il sortit cependant de l'entretien un peu nerveux. L'horloge derrière le bureau égrainait le temps.

Cet assistant de justice aimait prendre le temps de convaincre, de s'assurer que son interlocuteur avait bien compris. Il détestait les signes d'impatience. Ils étaient pour lui une contestation de la pertinence de son aide. Georges avait stoïquement résisté à sa furieuse envie de crier qu'il était pressé et il s'était rongé le sang. «S'adapter» se répétait-il.

Georges avait son rendez-vous bihebdomadaire chez le psychothérapeute obligé (condition de probation). Un jeune type qu'un de ses copains lui avait recommandé. Il adorait les histoires et celle de Georges aurait inspiré Victor HUGO. Le top, ne devoir faire gaffe à rien. Seulement se laisser aller en mettant ci ou là une note dramatique qui faisait furieusement crayonner le psy.

En rentrant, Georges soupa avec Brigitte. Le lendemain, il avait rendez-vous avec l'assistante sociale du revenu d'intégration sociale à dix heures. A onze heures trente, il rencontrait l'assistant social des logements sociaux et l'après-midi, il avait un entretien avec la directrice et le psychologue du service d'aide aux familles. Pas question d'aller boire un verre. Il fallait être en forme. Ils se couchèrent donc de bonne heure.

La nuit, Georges se mit à rêver qu'il devenait écrivain. Il couchait sur papier un code de bonne conduite pour les gueux devant vouloir de l'aide. S'égrenaient dans sa tête les règles de savoir-faire avec : **CODE DE BONNE CONDUITE, vous êtes face à un professionnel qui se réjouit de votre rédemption !**

**Règle 0 :** si vous êtes dépisté, signalé, repéré, catégorisé, stigmatisé, localisé, diagnostiqué, perçu... comme devant vouloir de l'aide, n'opposez aucune résistance.

**Règle 1 :** toute décision administrative ou judiciaire qui mandate un intervenant psycho-médico-social pour vous aider est énoncée pour votre bien. Ne manifestez jamais aucun doute par rapport à cela.

**Règle 2 :** pourtant, ne soyez pas dupe. Même s'il cherche à vous amadouer en cherchant à vous le faire croire, le rôle de l'intervenant psycho-médico-social qui vous reçoit n'est que, tout à fait subsidiairement, de vous aider. Il est là essentiellement pour, subtilement, vous faire accepter que

vous soyez éminemment responsable de la situation dans laquelle vous vous trouvez et donc de ce que vous allez mettre en place pour vous en sortir. Soyez responsable !

**Règle 3 :** faites semblant que vous êtes potentiellement en besoin d'aide, de **son** aide. En général, il adore cela. Il vit si mal le fait d'être le gant de velours de la main de fer d'un système qui consiste à mystifier les vraies finalités de la surveillance généralisée qui se met insidieusement en place sur la pauvreté et l'exclusion. Si vous lui flanquez les vrais ressorts, de son travail en pleine poire, vous en paierez les conséquences. Soyez bienveillant !

**Règle 4 :** ne lui faites jamais confiance. Ne lui dites jamais les vraies raisons de votre déviance ou de votre délinquance, surtout si vous estimez que votre action était la moins mauvaise dans votre situation et pire encore, si vous estimez que c'était la bonne. Il prendra cette position comme un déni de vos responsabilités. Soyez méfiant !

**Règle 5 :** mentez, rusez, feintez ! Dites-lui ce qu'il veut entendre. Bien sûr, vous vous reprocherez votre comportement ! Bien sûr vous êtes coupable, blâmable, fautif, condamnable, punissable de vos actes ! Vous avez besoin d'aide ! Vous apparaîtrez comme un bon déviant ou délinquant qui s'amende. Votre confession, votre contrition, votre adhésion à votre juste pénitence (son aide) et votre repentance devront être convaincantes. Quel art, ni trop, ni trop peu!!!

**Règle 6 :** mentir, feinter, ruser n'est pas aisé. Certains, déniaient les règles du jeu où vous n'avez d'autres opportunités que d'apparaître comme un «*bon*» déviant ou délinquant qui s'amende, vont tester votre sincérité. N'oubliez cependant pas qu'il existe des personnes trop honnêtes que pour être vraiment honnêtes et des personnes assez malhonnêtes que pour paraître honnêtes. Les penseurs écrivent des tas de bouquins pour s'assurer de l'objectivité de leurs constats mais c'est du pipeau. Tout est art de le convaincre que vous êtes sincèrement et spontanément ce qu'il faut que vous soyez. Soyez perspicace !

**Règle 7 :** ne croyez surtout pas qu'être vraiment honnête est une position intelligente. Le travailleur social n'a aucun moyen de différencier celui qui simule, du vrai bon déviant/délinquant repentant. Tout est appréciation. Créer la bonne, vraie ou non, illusion de vérité est un sacré défi. Soyez empathique et stratège !

**Règle 8 :** une bonne piste : repérer chez le travailleur social les terrains de prédilection, voire les formations psycho-médico-individualisantes qu'il suit ou a suivies. Il suffit à cette fin de percevoir ce qui se cache derrière ses entrées en matières, ses questions. S'il vous parle de vos pulsions, courez chez votre libraire, achetez-le QUE SAIS-JE de la psychanalyse. S'il se centre sur votre famille : QUE SAIS-JE sur l'approche systématique. S'il est fada de votre histoire : QUE SAIS-JE sur les thérapies transgénérationnelles. S'il s'intéresse à votre délit et votre sentiment par rapport à celui-ci : QUE SAIS-JE sur la «restorative justice» (très à la mode actuellement),... Sachez qu'une enfance difficile, des parents foireux, une fratrie à problèmes, une tante suicidaire sont des atouts. Faites cependant gaffe : en dire trop pourrait lui laisser croire que vous cherchez à échapper à vos responsabilités. Terminez au moins votre vraie fausse histoire par une phrase du type : «*mais cela ne m'excuse pas ; je n'aurais pas dû,...*». N'oubliez pas, de plus, que certains sont saturés d'histoires sordides. Calibrez. Au moindre signe de lassitude : Changez de scénario ! Soyez attentif !

**Règle 9 :** face à la pénitence qui vous est imposée (son aide plus certaines conditions) et dont il est le garant de contrôle et d'exécution, ne vous montrez pas docile et soumis. Si certains peuvent se satisfaire de cette basse attitude, la commande institutionnelle qui leur est faite est tout autre. Ils sont dans un système où on leur demande de vérifier votre adhésion. Soyez spontanément, volontairement volontaire.

**Règle 10 :** Rappel : ne vous cherchez pas d'excuses, ne tentez surtout pas de justifier vos actes par votre isolement social, le chômage, la désertification de votre quartier, la précarité de votre situation, les injustices sociales dont vous êtes victime... Il ne pourra y voir qu'une stratégie pernicieuse pour éviter de porter la pleine responsabilité de vos actes. Soyez un bon exclu, un bon déviant, un bon délinquant qui ne se trouve aucune excuse. Soyez repenté !

**Règle 11 :** sachez que l'intervenant qui vous reçoit travaille en réseau. Il a des contacts avec des travailleurs psycho-médico-sociaux d'autres services «d'aide». Bien sûr, ils ont ensembles des tas de théories sur le secret professionnel. Sachez que celle à la mode est celle du secret partagé. Quel pied, tant que c'est pour votre bien et inventer une meilleure manière de vous aider, tout ou beaucoup se justifie. Choisissez les secrets que vous dites à certains (ils sont très flattés) sachant que vous avez de forte chance qu'ils les apprendront tous. Soyez (pseudo) transparent !

**Règle 12 :** si vous êtes poly-aidé, mettez le doigt sur leurs contradictions mais surtout sans avoir l'air de le faire. Des phrases du type : *«Oui vous avez raison, je me rends compte que votre collègue n'avait pas tout compris!!!»*. Ou *«Je me rends compte en discutant avec vous que votre collègue à tort mais je suis bien perdu avec tous ces avis»* vous donneront une marge de manœuvre. Le temps qu'ils se mettent d'accord, vous aurez gagné pas mal de temps. Soyez finaud !

**Règle 13 :** même si vous n'avez pas grand-chose à faire pour être suivi par une multitude de travailleurs psycho-médico-sociaux (vos problèmes nécessitent évidemment de multiples interventions : (DSM IV, diagnostic and statistical manual of mental disorders), psychologue, assistant social, psychiatre...), n'ayez aucune crainte à les multiplier. Bien sûr, cela vous posera un problème d'agenda, mais bon, on ne peut pas avoir la paix sans en payer le prix. Soyez organisé !

**Règle 14 :** sachez que votre présentation compte. Trop chic, peu de chance d'apitoiement. Trop sale, peu de chance de sympathie. Trop sympathique, manipulateur. Trop distant, peu engagé. Trop révolté, résistant. Trop à l'aise, effronté. Trop blagueur, inconscient,... L'art somme tout n'est pas d'être vous mais d'être ce qui le met à l'aise et lui donne envie de vous aider !

**Règle 15 :** vous êtes face à un professionnel qui se réjouit que votre rédemption (une rémission parfois leur suffit) soit aussi due à son intervention. C'est tout de même un être humain qui a fait des tas d'études voire des formations complémentaires pour vous aider. Soyez sympa ! Pseudo suivez ses conseils (qui restent souvent des propositions qui ne lui seraient pas utiles s'il était dans votre situation) et remerciez-le. Soyez reconnaissant !

**Règle 16 :** si rien ne marche et que vous n'arrivez pas à calmer son ardeur à vous contrôler – je glisse – à vous aider, psychiatrisez-vous!!! Piste dangereuse mais infaillible. C'est le sommet de leur mise en échec.

**Règle 17 :** trouvez-vous un psychiatre qui comprend votre détresse. Il vous médicalisera. Il n'y a pas grand-chose à faire. En général avoir un rendez-vous est l'étape la plus difficile ! Il aura un quart d'heure à vous consacrer et vous fera entrer dans le DSM 4 (merveilleux dictionnaire des étiquettes qui font de vous un *«bon-exclu-qui-n'en-peut-pas-grand-chose-de-sa-situation-puisque-sa-maladie-explique-celle-ci»*). Si vous n'êtes pas créatif pour simuler une bonne pathologie (donc une pathologie qui intéresse ce psychiatre), des idées suicidaires sont souvent une bonne indication de soin. *«Pathologisez-vous !»*

**Règle 18 :** (re)faites gaffe. Il y a des problèmes psychiatriques qui font peur aux travailleurs sociaux. La schizophrénie les tétanise. La psychose les effraie. Les borderlines les inquiètent (c'est mieux).

Les toxicos les ennuient. Les obsessionnels les questionnent (assez bon) ! Les dépressifs les apitoient ou les énervent (à vous de percevoir). Les maniaco-dépressifs les désarçonnent (pas mal, vous pourrez passer, selon, d'un état à l'autre)... Soyez à nouveau perspicace en veillant bien de ne jamais mettre trop en difficulté votre aidant.

**Règle 19 :** vous n'êtes pas obligé d'être vraiment ce qui est le plus adapté que vous apparaissiez. Le statut de bon exclu se mérite mais ne nécessite pas que vous vous dégradiez vraiment.

**Règle 20 :** bon conseil ! Constituez-vous un réseau de potes qui subissent comme vous ces contraintes d'aide. Avec eux, vous pourrez rire de tout cela. Autour d'un pot, il y a moyen de se fendre la poire. Sans cela, vous risquez de vraiment devenir ce qu'il faudrait seulement que vous apparaissiez. Protégez-vous par un réseau de potes.

**Règle 21 :** Sachez que les travailleurs sociaux sont majoritairement intelligents et sont catastrophés des règles complètement affolantes du jeu au sein duquel ils plongent avec vous. Pour ne pas en pleurer, comme vous, ils en rient. Mais bien sûr, ils ne peuvent vous dire cela et vous ne pouvez leur dire. Il y a des idées qu'on ne partage pas ; même entre gens intelligents.

Georges se réveilla. Il riait à tue-tête. Brigitte le regardait interloquée. Il lui expliqua son rêve. Brigitte lui demanda de jurer qu'il ne parlerait jamais de cela à personne. Elle conclut : «*peut-on rire de tout?*»

«*Cela dépend avec qui*», répondit-il.

Ils se serrèrent dans les bras et finirent la nuit sereinement. La journée allait être importante.

CODE DE BONNE CONDUITE

LE CREPUSCULE DES GUEUX. PAS SUR ! PAMPHLET ? PAS SUR NON PLUS !

**Patriste**

## Les bracelets électroniques

Il y a une multitude de formes de bracelets électroniques.

D'abord attaché à la cheville, maintenant, de plus en plus, il se porte et ressemble à une montre connectée. Ensuite il y a la version bracelet fixe (la plus commune) et l'autre : "mobile". J'ai entendu une jeune fille qui savait l'enlever et le remettre...

La détention à domicile sous surveillance électronique est réservée à ceux qui sont en préventive. Elle permet de désengorger les prisons. L'inconvénient est que la personne doit être en permanence chez elle. Donc pour les personnes vivant seules ça n'ira pas. En outre, beaucoup de maisons d'accueil n'acceptent pas ou plus le bracelet.

Enfin, en fin de peine, il y a le système de la surveillance mobile. Comme en détention provisoire, la personne doit rester chez elle suivant un horaire déterminé et être en formation ou au travail à d'autres heures. Ce système devient de plus en plus couplé à un système de géo-localisation (comme un GPS).

Il reste encore le système du bracelet anti-rapprochement (pour les violences de couple, par exemple). Toutefois les victimes se plaignent parfois parce qu'elles aussi doivent porter le bracelet.

**Henry de frahan Arnauld**

# La petite pause

Un détenu reçoit la visite de l'aumônier de la prison, il lui demande :

- Qu'est-ce qui vous a amené ici, mon fils ?
- L'inexpérience de la jeunesse.
- Mais... vous me semblez avoir plus de 60 ans.
- Moi, oui ... mais pas mon avocat !

Savez-vous ce qu'il y a entre un Ostendais et une Ostendaise ?

Réponse : un "os tendu" !



**D.L**

## Je suis libéré

Je suis libéré  
C'est un rêve ou la réalité ?  
Je pense ou je parle ?  
Je me sens partir élire d'autres cieux  
Je fends l'herbe, je saisis la lumière et l'espace  
Ici je peux êtreindre l'air et ses oiseaux solitaires en vol  
Loin de la course préméditée des hommes  
A présent seuls règnent le soleil et l'eau qui me submergent  
Soudain dans toute cette beauté jaillit un cri  
Je n'étais ni en prison ni dehors, sur terre tout simplement

**Arnauld**

## Mais qu'est-ce que je t'ai fait ?

Et puis, qu'est-ce que je fous là ?  
Tous les matins, je me regarde dans la glace et je me pose cette question !  
Cet endroit me fait peur, les gens sont si faux, si froids...  
Pour combien de temps suis-je là ?  
Oh ma belle, pourquoi t'ai-je fait tant de mal ?  
Qu'est-ce qui m'a pris ce soir-là ? J'étais comme un fou, je n'ai rien contrôlé...  
Pardonne-moi, ne laisse pas cette soirée effacer tous les bons moments qu'on a passés.  
J'ai vu les photos prises au commissariat, ça m'a déchiré le cœur !  
Je te jure ne pas me souvenir de ce qui s'est passé !  
Je me souviens juste que tu me repoussais et puis le trou noir !  
Quand j'ai retrouvé mes esprits, j'étais dans la voiture de police !  
En fin de compte, oui je crois que je mérite d'être ici !  
Je tiens à payer ma dette mais je t'en supplie, laisse-moi me racheter !  
Je te promets que plus jamais, plus jamais, je ne lèverai la main sur toi...

**Momo B.**

## Une belle vengeance

Une poule appartenant à un fermier belge pond un œuf dans la prairie voisine qui est française.

Le fermier belge réclame son œuf faisant valoir le droit du sang : l'enfant est à ses parents.

Le fermier français fait valoir le droit du sol : qui construit sur autrui est à autrui.

Ils ont tous les deux une raison juridiquement valable et insoluble, alors le belge dit :

- j'ai une idée, on va faire un concours pour nous départager, celui qui gagne aura l'œuf.

-D'accord dit le français, mais quoi ?

- Je propose, dit le belge, que l'on va chacun à notre tour se jeter un coup de pied dans "les parties", et celui qui résiste sans broncher aura l'œuf.

Le français pense que l'occasion est trop belle de se venger d'un belge prétentieux, qui se croit plus malin qu'un français, alors il accepte.

- C'est moi qui ai eu l'idée : c'est moi qui commence, dit le belge.

- D'accord, dit le français.

Alors, le belge prend son élan et lui envoie un "shoot" puissant assez que pour deux ballons à la fois. Le français s'efforce de résister il bloque sa respiration, devient blême, puis bleu, puis vert, puis rouge, puis re-vert, puis re-bleu, puis re-blanc, et enfin après 20 minutes il reprend sa respiration. Alors, fier de lui, il dit, avec un large sourire :

- A moi maintenant !

Le belge lui répond :

- Tout compte fait prends l'œuf !

Morale de l'histoire :

Une bagarre, un meurtre, une guerre est toujours le fruit de quelque chose qui n'en vaut pas la peine.

**L.D**

## Après l'ombre vient la lumière : Quelques citations

*«Pour pouvoir contempler un arc-en-ciel, il faut d'abord endurer la pluie».*

*«Sans vouloir paraître, on est quelqu'un, quand on est soi-même».*

*«Tourne-toi vers le soleil et l'ombre sera derrière toi».*

*«Parfois la sagesse se résume à deux choses : se taire et observer».*

*«Mieux vaut faire face au danger que de toujours vivre dans la peur».*

*«L'oiseau qui chante ne sait pas si on l'entendra».*

*«Le plus beau cadeau à donner à quelqu'un est ton temps».*

*«Si tu veux aller vite, marche seul, mais si tu veux aller loin, marchons ensemble».*

*«Le secret pour bien vivre : manger la moitié, marcher le double, rire le triple et aimer sans mesure».*

**Citations récoltées par Athéna**

*" On ne fera pas un monde différent avec des gens indifférents."*

**Arundhat Roy**

*" La justice, c'est le droit d'avoir des droits."*

**Hannah Arendt**

*"Les erreurs ne se regrettent pas, elles s'assument – la peur ne se fuit pas, elle se surmonte - l'amour ne se crie pas, il se prouve."*

**Simone Veil**

*"Le destin n'est pas une question de chance, mais de choix".*

**W. Jennings Bryan**

*"Ta vie vaut la valeur que tu décides de lui donner."*

**Dona Maurice Zannou**

*"Le fou se questionne, le sage se demande."*

**Benjamin Disraeli**

*"Les maux du corps sont les mots de l'âme. Ainsi on ne doit pas guérir le corps sans chercher à guérir l'âme."*

**Platon**

## Acronyme

**U**n jour, je serais libre

**N**e pensant qu'à ma liberté

**J**'irais où le vent m'emportera où tout disparaîtra

**O**ù le ciel effacera toutes mes souffrances

**U**n homme libre, je deviendrai

**R**avi de cette liberté éternelle...

**Le pensionnaire**

QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE UN POLITICIEN ET UN HOMME D'ÉTAT ?

UN HOMME D'ÉTAT VEUT FAIRE QUELQUE CHOSE POUR SON PAYS, TANDIS QU'UN HOMME POLITIQUE VEUT QUE SON PAYS FASSE QUELQUE CHOSE POUR LUI.

**D.L**

## Concours de conjugaison

A quel temps cette phrase est-elle conjuguée :

"Il eusse (être) fallusse (falloir) que je le susse (savoir)."

**Réponse :** A aucun... la conjugaison correcte est " **Il eu fallu que je le su**" mais c'est pour jouer sur le phallus qu'on suce, et personne ne détecte la supercherie.

**D.L**



# Les Cris des animaux

Saviez-vous qu'il n'y a pas si longtemps on disait :

L'homme rit, la femme sourit.

L'homme parle, la femme se tait.

Et que dire des animaux ?

<p>l'abeille bourdonne, vrombit, l'âne brait, la biche brame, le bœuf beugle, meugle, mugit, le cerf rait ou rée, brame, râle ou ralle, le chat miaule, feule, ronronne, le chien aboie, jappe, hurle, gronde, clabarde, gronde, grogne, le cheval hennit, s'ébroue,</p>	<p>La colombe roucoule, le corbeau croasse, craille, graille, le crapaud coasse, Le dindon glougloute, L'éléphant barrit, barète, Le faisan criaille, La grenouille coasse, le hibou hulule ou ulule, hue, bouboule, l'hirondelle gazouille, trisse</p>
<p>le loup hurle, le moineau pépie, Le mouton bêle, chevrote l'oie criaille, siffle, cacarde La pie jacasse, jase, cajole, babille, Le pinson ramage, siffle La poule caquette, glousse, claquette Le tigre miaule, feule, râle, rauque, rugit, La vache meugle, beugle, mugit</p>	<p><u>Savez-vous ce que font ? :</u> L'autruche : Le chameau : Le chiot : le criquet : l'écureuil : la mésange : le moustique : le paon: le rat: <b>Réponses page 44</b></p>

## On est presque tous passé par là....

C'était un matin à 6h00 pile, juste avant que le réveil ne sonne pour aller au travail. Quelqu'un sonne à la porte, ma femme et moi regardons par la fenêtre : des policiers partout dont certains mitraille au poing. Je savais que c'étaient des policiers car ils portaient un brassard "police" au bras. Une de leurs voitures éclairait tout le jardin. Un de mes enfants leur ouvre avec le parlophone et un policier s'engouffre dans la maison. Il me dit mes droits et les raisons de leur présence.

Ils veulent m'embarquer de suite. Ils me menottent. Pas question de prendre une douche, boire un café ou manger une tartine. Quand je pose des questions on me répond on vous le dira au commissariat. J'y suis interrogé toute la journée sans savoir ce que deviennent ma femme et mes enfants. J'apprends par après qu'ils sont logés chez leurs grands-parents, après avoir été également interrogés.

Après une journée de "cuisinâtes", je pensais rentrer chez moi. Pas du tout, on me fait attendre dans les geôles du palais. Puis on m'appelle dans un bureau où se trouvent mon avocat et la juge d'instruction, une blonde vénitienne les cheveux collés à la goma. Ils m'annoncent avec un grand sourire qu'ils doivent diligenter une enquête et qu'en attendant j'irai en prison.

Finalement, je suis resté un an en préventive. Les trois juges sont toutes des femmes sauf le Procureur du Roi. Mon avocat a plaidé l'obtention d'une probation, en vain... Voilà j'avais une vie rangée et calme. Ils sont venus tout bousiller. A présent, je vais avoir du mal à me reconstruire avec un casier judiciaire. Retrouver un travail, une maison, une voiture... et ne pas voir mes enfants grandir.

Même s'ils viennent une fois tous les 15 jours, je ne vis pas avec eux dans la vie de tous les jours. Voilà on est tous passé par là. On me fait rire quand on parle de justice réparatrice, ce serait plutôt justice destructrice.

*Arnaud*

## Remèdes de Grands-mères et solutions naturelles

Une orange piquée de clous de girofle dans les penderies dégage un léger parfum et éloigne les mites.

Quelques gouttes d'huile essentielle déposées sur les ampoules électriques, le soir, diffuseront un parfum agréable dans la pièce.

**Odeurs sur les mains** : Le vinaigre élimine les odeurs de poisson, d'oignon ou d'eau de Javel sur les mains. Lavez-les ensuite à l'eau chaude. Le jus de citron supprime l'odeur de peinture sur les mains.

**Cuvette de la toilette** : Saupoudrer 15 ml (1 c. à soupe) de bicarbonate de soude dans la cuvette de la toilette et ajouter 250 ml (1 tasse) de vinaigre pour éliminer les taches et le calcaire.

Verser une canette de cola dans la cuvette et laisser reposer pendant une nuit entière pour un nettoyage rapide.

### **Croyance populaire**

On a longtemps cru à une p'tite vache miraculeuse ! Les boîtes de bicarbonate de soude de la compagnie Cow Brand montraient la photo d'une vache Jersey de pure race, Lady Maud, gagnante

de plusieurs concours. On qualifiait alors le bicarbonate de soude de «p'tite vache» ou «soda à pâte», traduction du terme anglais baking soda. Le bicarbonate de soude a traversé le temps et est reconnu comme un excellent produit pour nettoyer, désinfecter et désodoriser.

**Le bicarbonate de soude** • Saupoudré sur la surface à récurer, on le frotte avec une éponge ou un chiffon humide. Excellent pour le nettoyage des éviers, des comptoirs de cuisine, des planches à découper, des boîtes à lunch, des casseroles, des moules à cuisson, de l'intérieur et de l'extérieur du réfrigérateur, des hottes, du dessus de la cuisinière et du four.

Le bicarbonate de soude rafraîchit la salle de bains, nettoie la baignoire, le carrelage, le rideau de douche, le lavabo, la robinetterie.

60 ml (4 c. à soupe) de bicarbonate de soude dans un litre (4 tasses) d'eau donnent une solution qui nettoie et désinfecte tous les accessoires de bébé : chaise haute, table à langer, lit, matelas, siège d'auto, parc, jouets plastifiés, poussette, biberons.

**Le citron** • L'acide citrique contenu dans le citron élimine les taches sur les vêtements, désodorise et nettoie une foule d'objets dans la maison. Pour obtenir plus de jus, passez le citron quelques secondes dans un four à micro-ondes ou laissez-le tremper quelques minutes dans un bol rempli d'eau chaude. Le citron redonne de la blancheur aux vêtements blancs. Il enlève les taches grasses sur le suède ou le daim. Frottez les taches en effectuant des mouvements circulaires. Tamponnez ensuite avec un chiffon imbibé d'eau claire.

**Le sel** • Le sel a la propriété de fixer les couleurs des vêtements que l'on fait tremper une douzaine d'heures dans une eau froide très salée lors du premier lavage. Un mélange de térébenthine et de sel fait reluire une baignoire en émail. Jumelé au jus de citron, il enlève les taches de rouille sur la porcelaine et fait briller le cuivre et le laiton. Les contenants de plastique devenus gluants avec les années se nettoient facilement si vous les laissez tremper toute une nuit dans de l'eau fortement salée. Un œuf tombé sur le parquet se solidifiera au contact du sel saupoudré et sera facile à nettoyer.

**Le vinaigre** • Le vinaigre ne coûte presque rien. Il peut remplacer beaucoup de produits pour le ménage. Partout dans la maison, dans votre lessive, pour nettoyer, blanchir et désinfecter, le vinaigre peut être substitué à l'eau de Javel. Le vinaigre chaud dissout le calcaire. Excellent produit pour le nettoyage dans la salle de bains. Laissez agir quelques heures pour une pleine efficacité. Les joints de carrelage se nettoient avec 60 ml (¼ tasse) de vinaigre additionnés d'une cuillerée de savon liquide à vaisselle.

**Nettoyant tout usage** • Mélanger 250 ml (1 tasse) de vinaigre blanc, 30 ml (2 c. à soupe) de bicarbonate de soude dans un litre d'eau chaude.

# La peau dans tous ses états

## Peau très sèche

- Écraser la pulpe d'un demi-avocat, ajouter le jus d'un demi-citron et deux cuillerées de yogourt. Étaler sur la peau jusqu'à ce que le masque sèche ou pendant une vingtaine de minutes avant de rincer à l'eau tiède.
- Écraser une banane, ajouter 15 ml (1 c. à soupe) de miel. Appliquer sur le visage et laisser agir 20 minutes avant de rincer à l'eau tiède.

## Peau grasse

- Réduire des fraises en purée et les ajouter à un blanc d'œuf battu. Appliquer le masque sur le visage et laisser reposer une quinzaine de minutes avant de bien rincer à l'eau froide.
- Appliquer du yogourt nature sur le visage pendant une vingtaine de minutes.
- Écraser la pulpe d'un concombre et la passer au mélangeur avec un peu de yogourt. Appliquer sur le visage pendant une quinzaine de minutes, de préférence à l'heure du bain. L'humidité de la pièce permettra au masque de mieux pénétrer dans la peau.

## Teint brouillé ou terne

- Réduire en purée la pulpe d'un demi-ananas et l'appliquer sur le visage. Conserver le masque une vingtaine de minutes. Rincer abondamment à l'eau tiède.
- Mélanger le jus d'un demi-citron et un peu de miel pour fabriquer une pâte facile à appliquer sur le visage. Laisser agir 20 minutes avant de rincer à l'eau tiède.

## Tonifier

- Le vinaigre donne de bons résultats pour traiter les peaux grasses, nettoyer les pores de la peau, affiner sa texture et la tonifier. Il est préférable d'utiliser le vinaigre de cidre. On y ajoute la même quantité d'eau distillée et une bonne poignée de fleurs ou d'herbes séchées à votre choix (lavande, romarin, sauge...). Passez ce vinaigre avec une compresse démaquillante sur le visage nettoyé.

## Peaux mortes

- Le miel est aussi un excellent produit pour faire disparaître les petites peaux mortes sur le visage, particulièrement sur les ailes du nez. Frottez doucement l'épiderme une fois par semaine, avec du miel granuleux, en effectuant des mouvements circulaires.

### **Points noirs (comédons)**

- Écraser de la chair de papaye et l'appliquer sur le visage en évitant les contours des yeux et de la bouche. Laisser agir 15 minutes avant de rincer.
- Imbiber une compresse démaquillante de jus de citron. La passer sur les comédons et laisser sécher 15 minutes. Répéter ce traitement trois fois par semaine. Le citron agira sur le gras qui cause les points noirs et ils disparaîtront doucement.
- Pour nettoyer une peau présentant plusieurs comédons, utiliser un mélange de bicarbonate de soude et d'eau. Attendre quelques minutes avant de bien rincer.

### **Pores dilatés**

- Un blanc d'œuf battu en neige additionné de quelques gouttes de jus de citron appliqué sur le visage resserre les pores dilatés.

### **Rougeurs**

- Mélanger à parts égales du jus extrait d'un melon d'eau et d'un concombre. Appliquer cette solution sur le visage matin et soir.
- On peut calmer les rougeurs sur les joues en déposant quelques rondelles de concombre sur les pommettes. Laisser agir une quinzaine de minutes.

### **Taches de rousseur**

- Verser 85 ml ( $\frac{1}{3}$  tasse) d'eau de rose et la même quantité d'eau de fleurs d'oranger dans un bol. Faire dissoudre 2 ml ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) de borate de soude (borax). Utiliser cette solution pour nettoyer la peau couverte de taches de rousseur.
- Plonger un bouquet de persil dans 500 ml (2 tasses) d'eau bouillante. Laisser infuser pendant 10 minutes. Appliquer la lotion régulièrement en insistant sur les taches de rousseur. Conserver ces solutions au réfrigérateur et les utiliser tous les soirs sur une peau nettoyée.

## Un mal d'yeux...

**Ma grand-mère disait :** Lorsque nous avons les yeux rougis et que ma grand-mère soupçonnait un début d'irritation, elle faisait bouillir une petite quantité de lait qu'elle laissait ensuite refroidir pour laver nos paupières avec ce remède maison.

**Croyance populaire :** Lorsqu'un orgelet apparaissait, la coutume voulait qu'on le frotte avec un bijou en or pour arrêter les démangeaisons. Si vous désirez essayer ce truc, prenez soin de désinfecter le bijou avant de le passer sur l'orgelet. Chose assez surprenante, ce truc a donné de bons résultats en moins de 24 heures. On croyait aussi que si l'œil droit papillotait fréquemment, c'était un présage de bonheur. Par contre, l'œil gauche... était présage de malchance.

### **Pour calmer une irritation**

- Laver les yeux avec une infusion faible de thé.
- Une irritation aux yeux des bébés était soulagée avec une application de lait maternel.
- Baigner l'œil irrité dans une infusion de camomille refroidie.
- Râper une pomme de terre, en appliquer une petite quantité sur un pansement que vous placez sur l'œil pendant une dizaine de minutes.
- Pour un orgelet, appliquer sur l'œil un cataplasme, aussi chaud que possible, de farine de riz.

### **L'œil au beurre noir**

- Un truc bien connu des boxeurs consiste à couvrir l'œil tuméfié, le plus tôt possible après le coup, d'une tranche de steak frais. Ce truc diminue grandement l'enflure.
- Un deuxième truc populaire était de badigeonner tout simplement la contusion avec du beurre. Ce truc découle sûrement de l'expression «œil au beurre noir» où on faisait référence à la couleur du beurre dans le poêlon lorsqu'on faisait frire un œuf. Le beurre noirci colorait légèrement le blanc de l'œuf, noircissait le contour en laissant intact le jaune de l'œuf qui représente la pupille.

### **Les yeux pochés**

- Pour reposer et dégonfler les paupières, appliquer deux sachets de thé qui auront infusé quelques minutes.
- Appliquer une tranche de concombre sur chaque paupière durant une vingtaine de minutes.
- On peut aussi placer un glaçon sur chaque paupière pour les voir dégonfler «à vue d'œil».
- On a souvent parlé de ce truc : appliquer de la crème pour hémorroïdes sous les yeux pour réduire les yeux pochés. On peut étaler la crème sur la peau enflée... mais attention à ne pas toucher l'intérieur de la paupière.

### **Une poussière dans l'œil**

- Un des trucs les plus populaires consiste à déposer une graine de lin dans l'œil. La graine de lin suit le contour de la paupière interne et ressort rapidement de l'œil, emportant avec elle toutes les poussières irritantes.

## Les p'tits trucs de Louise

- Si une poussière se loge dans un œil, vous aurez tendance à frotter cet œil pour la déloger. Essayez ce truc souvent efficace. Frottez plutôt l'autre œil. Bizarrement, la poussière logée dans l'œil irrité glissera automatiquement vers l'angle interne et sera facile à enlever.

## Les visites virtuelles

Les visites virtuelles sont les visites 2.0

Elles ont l'avantage de permettre une communication avec l'ensemble de ses proches en une fois. Même un enfant qui ne parle pas vraiment pourra communiquer avec par exemple avec son père, donnant l'impression qu'on est proche l'un de l'autre.

Cet enfant pourra faire des sourires et montrer qu'il a grandi. Toutefois se sont des visites programmées et visuelles. Chacun essaiera de se montrer sous son meilleur jour. Plus négativement est qu'il faut signaler à ses proches, les heures et les jours de vidéo, ce qui est un manque de spontanéité.

Une autre critique est qu'on vous appelle souvent à l'heure de la visite, le temps du déplacement et que tout se mette en place, on a déjà perdu 5 min. C'est le défaut majeur que je formulerais : La courte durée de communication. 20 min quand tout va bien, c'est peu !

Il faudrait au moins 30 min.. C'est ce qui me revient des personnes qui sortent d'une vidéo conférence. Un autre défaut est l'impossibilité d'une visite virtuelle entre un détenu et ses parents âgés qui ne sont pas nécessairement bien équipés ou qui ne savent pas bien se servir de ce programme.

*Henry de frahan Arnauld*

# Hommage à nos camarades qui nous ont quittés

## Bella Ciao

Una mattina mi sono alzato  
O bella ciao, bella ciao, bella ciao ciao ciao  
Una mattina mi sono alzato  
E ho trovato l'invasor  
O partigiano portami via  
O bella ciao, bella ciao, bella ciao ciao ciao  
O partigiano portami via  
Ché mi sento di morir  
E se io muoio da partigiano  
O bella ciao, bella ciao, bella ciao ciao ciao  
E se io muoio da partigiano  
Tu mi devi seppellir  
E seppellire lassù in montagna  
O bella ciao, bella ciao, bella ciao ciao ciao  
E seppellire lassù in montagna  
Sotto l'ombra di un bel fior  
Tutte le genti che passeranno  
O bella ciao, bella ciao, bella ciao ciao ciao  
Tutte le genti che passeranno  
Mi diranno: che bel fior  
E quest'è il fiore del partigiano  
O bella ciao, bella ciao, bella ciao ciao ciao  
Quest'è il fiore del partigiano  
Morto per la libertà.

## Traduction

Je me suis réveillé un matin,  
O bella ciao, bella ciao, bella ciao ciao ciao  
Je me suis réveillé un matin,  
Et j'ai trouvé l'envahisseur.  
Hé ! partisan emmène-moi  
O bella ciao, bella ciao, bella ciao ciao ciao  
Hé ! partisan emmène-moi,  
Car je me sens mourir  
Et si je meurs en partisan  
O bella ciao, bella ciao, bella ciao ciao ciao  
Et si je meurs en partisan,  
Il faudra que tu m'enterres.  
Que tu m'enterres sur la montagne  
O bella ciao, bella ciao, bella ciao ciao ciao  
Que tu m'enterres sur la montagne,  
À l'ombre d'une belle fleur  
Et les gens qui passeront  
O bella ciao, bella ciao, bella ciao ciao ciao  
Et les gens qui passeront  
Me diront « Quelle belle fleur »  
C'est la fleur du partisan  
O bella ciao, bella ciao, bella ciao ciao ciao  
C'est la fleur du partisan  
Mort pour la liberté

Le 18 octobre 2022, nous avons eu la tristesse de perdre l'un d'entre nous : **Stéphane Médot**. Nous avons pu lui rendre un bel hommage lors d'un moment de célébration, où nous avons fait mémoire de tout ce que nous avons pu recevoir de lui.

Merci, Stéphane !

" *Ciao Stéphano, désormais, repose-toi ...* " **Samuel**

"*Dans la vie je ne perds jamais, soit je gagne, soit j'apprends*" **Nelson Mandela**

Le 3 décembre 2022, **Quentin Jottard** nous a quittés. Nous avons pu lui rendre hommage lors d'un moment de célébration, où nous nous sommes souvenus de lui. Quentin, ou plutôt « Franklin la tortue », pour moi tu es un camarade de travail avec qui on rigolait bien. Tu es parti trop tôt, on t'avait mis des Snickers de côté...

"*Il y a quelque chose de plus fort que la mort, c'est la présence des absents dans la mémoire des vivants*". **Jean D'Ormesson**

*Sit tibi terra levis* : Que la terre te soit légère.

"*Repose en paix là où tu es, et prends soin de ta famille et des personnes qui te sont chères.*" **Ph.**



# Pour l'hépatite, je me dépiste

L'hépatite B est une maladie infectieuse souvent aiguë qui atteint le foie et provoque une inflammation (causée par le virus de l'hépatite B)

## MODES DE TRANSMISSION de l'hépatite B



## SYMPTOMES



## BONS CONSEILS DE PREVENTION



## ETAPES pour le dépistage et la vaccination de l'hépatite B à la prison de Marche-en-Famenne

- 1) Prendre RDV avec le service infirmier pour faire le dépistage **GRATUIT** par le biais d'une prise de sang (1 semaine de délais)
- 2) Réception des résultats après 1 semaine
- 3) Si le résultat est négatif => Vaccin possible **GRATUITEMENT** pour se protéger  
Si le résultat est positif => le traitement va dépendre du type d'hépatite, ainsi que le suivi médical
- 4) Vaccin en 3 doses: application de la première dose, après 1 mois la deuxième dose, puis après 5 mois la troisième dose (6 mois entre la 1ère et la 3ème dose)



## Renseignements utiles

<b><u>Conseiller moral laïque ou culte</u></b>		
		Envoyer un billet de rapport via Prison Cloud dans l'onglet "Culte"
	Permanence téléphonique : Service prévention :	<b>02/ 227 52 52</b> <b>02/ 227 52 61</b>
<b>ASBL Un Pass dans l'impasse</b>	Prévention suicide et amélioration de la santé mentale :	<b>081/ 777 150</b>
	Lutte contre la maltraitance des aînés :	<b>0800/ 303 30</b>
	Soutien à toute personne confrontée à la problématique du suicide :	<b>0800/ 32 123</b>
	Ecoute dans le respect, anonymat, et confidentialité :	<b>107</b>
<b>Urgence sociale</b>	Aides en matière de crédit, de logement, ...	<b>1718</b>
<b>Envie de discuter par correspondance</b>	Fraternité du Bon Larron, Rue pont des Murgiers 4, 78610 Auffargis (France) Le courrier de Bevet, BP70039, 75721 Paris Cedex 15 (France) Amitié sans visage, Rue d'Amiens 103, 62000 Aras (France) S'écrire au-delà des murs, Rue du Paradis – CS 50174, 02205 Soissons Cedex (France)	
<b><u>Accès à la prison en bus</u></b> Bus 91 (Boucle zoning – Aye) Bus 92 (Boucle urbaine– Waha)	<b>N° de compte de la prison : IBAN : BE66 6792 0041 6043      BIC : PCHQBEBB</b> ⓘ <b>En communication</b> : Nom et prénom + Date de naissance du détenu.e.	
<b><u>Vos délégués OCD :</u></b> Si vous avez des remarques concernant le bien-être de votre détention, parlez-en avec un délégué O.C.D. de votre section.	<b>F1 : /</b> <b>F3 : (3009) Meunier et (3205) Brohe</b> <b>QF : /</b>	<b>F2 : (2018) Wintgens</b> <b>F4 : (4202) Lacroix</b> <b>Secrétariat : (1103) Dujardin</b>

### Horaire des visites :

**Visite à table** tous les jours sauf le lundi, le mercredi matin et le vendredi matin.  
De 8h30 à 11h30 et de 15h à 19h30, durée 1h30. Dernière inscription 10h15 (matin) et 18h15 (soirée)

**Visite relais parents-enfants** : 1<sup>er</sup>, 3<sup>e</sup> mercredi de 14h30 à 16h30, ensuite visites à table à partir de 17h ou 18h30.

**VHS** : conjugale dans l'intimité, max 3 heures sur réservation 3x/mois, avec partenaire autorisé.

**Visite interne** (entre détenu.e.s) : mardi/jeudi à 18H00 uniquement avec autorisation direction.

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

**Visite virtuelle** (par vidéo) : tous les jours sauf le lundi, le mercredi matin et le vendredi matin. De 9h à 11h30, 14h30 à 16h et 16h30 à 19h30. 3 visites de 20 minutes / semaine, s'inscrire par billet de rapport sur Prison Cloud.

**Cantine visite** : 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 billet de rapport **[Comptabilité]** → **[Cantine Visite]**

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



- Pour faire entrer ou sortir des affaires via la visite (journaux, vêtements, CD, ...) vous devez remplir un formulaire «introduction d'objet» ou «sortie d'objet» quelques jours avant votre visite. Il 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.

## Concours

### Questions du concours :

- 1/ Que mange les agame barbu juvéniles ?
- 2/ Quelle est l'enzyme qui scinde l'amidon en sucre ?
- 3/ Que remplace déjà l'IA aux Etats-Unis ?
- 4/ Qui est l'auteur du livre "S'il te plaît, ne m'aide pas ! L'aide sous injonction judiciaire" ?

**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 30 Mai 2023**. Bonne chance !

## Correction du concours LM n°34

**Réponse 1** = À 15%

**Réponse 2** = Le standard de race est un document officiel qui décrit très précisément les caractéristiques morphologiques et psychologiques du spécimen idéal de la race.

**Réponse 3** = Elle couvre les soins de santé et l'incapacité de travail.

**Réponse 4** = Conjugue au plus que parfait les verbes entre (---)

Dès qu'elles **étaient revenues** de l'école, elles allaient voir leurs grands-parents.

Parce qu'ils **n'avaient pas écouté**, mes amis ne savaient pas répondre aux questions.

Les routes étaient détrempées car il **avait plu** toute la nuit.

Les hirondelles se précipitaient dès que je n'avais **jeté** des miettes de pain.

Le malfaiteur s'**était enfui** à la vue des policiers.

**Félicitations aux 5 gagnants du concours du Libre Marche n°34 qui remportent 15 euros chacun :**

Esmanne Allan (1113). Denis Franck (2110), Rondeau Frédéric (4017), Loneux Sullivan (4116), Lacroix Robert (4202).

## Les cris des animaux (réponses de la page 26)

L'autruche **rit**,

Le chameau **blatère**,

Le chiot **jappe, glapit**,

Le criquet **stridule**,

L'écureuil **crie, grogne**,

La mésange **zinzinule**,

Le moustique fait du bruit avec ses ailes mais n'a pas de cri,

Le paon **braille, criaille**,

Le rat **chicote, couine**,

**Ont participé à ce numéro Libre Marche n°35 :** Alan, Arnould, Athena, Champion, Daniel, D. L., Elvina, Henry de Frahan Arnould, Jérémy, Le cuistot, Le pensionnaire, L. D., Mou-mou, Momo B, Patriste, Saïd, Surcouf, Toon's, Un matelot observateur.

**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.