HUBERT MAG

Numéro **9** - 2024

JOURNAL DU CENTRE DE DÉTENTION DE SAINT-HUBERT

Articles surprenants

Une histoire de chat

Recettes faciles

Jeux & Concours

Bob Marley

Mandalas

Mozart L.A.

Centre d'Action Laïque
Libres, ensemble

LISEZ-MOI

HUBERT MAG 9

LISEZ-MOI...

Dans ce numéro :

- Editorial et bienvenue.
- Le sport à St. Hubert.
- Mon chat et moi (au sein de la prison)
- En démocratie, il est…
- Quelques brèves juridiques
- La cuisine faite maison
- En démocratie
- Imparfait aux Pays-Bas
- Quand la musique nous aide
- Quelques brèves juridiques
- Une légende « Bob—Marley »
- Le téléphone…
- C'est quoi ce gribouillis ?
- Et bien d'autres articles et jeux...

Vous pouvez aussi nous lire sur le web :

http://www.cal-Luxembourg.be

EDITO

Chers lecteurs, chères lectrices,

Une fois de plus nous sommes présents au rendez-vous et espérons vous retrouver de plus en plus nombreux.

Vous constaterez que HUBERT-MAG se paye une nouvelle mise en page pour que ce dernier vous soit plus agréable.

Nous y avons inclus des articles d'informations générale, scientifique, juridique et une rubrique musicale qui traitera de chanteurs vivants ou décédés, mais aussi de leur carrière.

Il y aura aussi de l'information qui concerne directement le Centre de Détention de Saint-Hubert…

A la parution de chaque numéro, nous améliorerons la présentation, le fond et la forme.

Si vous désirez que nous abordions certains sujets, faites-le nous savoir, tous les sujets peuvent être traités.

N'oubliez pas, que vous êtes les bienvenus et pouvez donc par votre présence compléter l'équipe de la rédaction.

Pour ce faire, un seul rendez-vous, un jeudi sur deux au local des cours du bloc 7 et ce dés 16:30 heures.

C'est avec plaisir que nous vous accueillerons.

L'ensemble de l'équipe vous souhaite une agréable lecture.

A bientôt pour le prochain numéro de votre HUBERT-MAG.

L'équipe de rédaction.

Le sport en prison c'est possible

Vous appréciez pratiquer du sport... Sachez que c'est possible au sein du Centre de détention de Saint-Hubert.

Pour ce faire, vous pouvez vous adresser au Chef MERCIER, qui se fera un plaisir de vous expliquer l'ensemble des possibilités internes et des activités externes.

Pour les activités externes, il vous faudra compléter un document, que vous pouvez obtenir auprès des chefs de votre bloc.

Vous avez également une salle de « body » qui se trouve au bloc 2, inscrivez-vous via votre chef de bloc au réveil.

Didier D.K.

Un journal réalisé par des détenus du Centre de Détention de St-Hubert

Editrices responsables: La direction de l'établissement du Centre de Détention de St-Hubert avec la collaboration d'Isabelle **RENSON** du CAL/Luxembourg

Contact: Thier del Borne 1 — 6870 SAINT-HUBERT

Mon chat et moi …

Plus qu'une simple histoire …

Qui aurait cru que lors de ma détention, j'aurais eu la possibilité de créer un lien avec un chat…

A Saint-Hubert, nous rencontrons beaucoup de chats, qui sont présents au sein du camp et qui ne demandent qu'à se faire câliner.

Personnellement, cela fait un peu plus d'un an que je suis incarcéré.

La relation que j'ai avec mon chat m'est très bénéfique, en effet, il me permet de mieux vivre ma détention chaque jour qui passe.

Dans cette relation est présente une certaine complicité, m'apportant au passage du réconfort en particulier lorsque les moments me sont plus difficiles.

Sa présence me permet de combler un vide et de m'occuper chaque jour, de diverses manières, car oui, un chat demande de l'attention.

Au-delà de sa reconnaissance vis-à-vis de moi, cela demande un travail quotidien, entre le nourrir chaque soir et lui prodiguer l'ensemble des soins dont il a besoin… bien que parfois « *envahissante* » on s'y attache plus que de mesure à cette boule de poils et ce qu'elle soit notre ou non.

En tous les cas l'amitié entre mon chat et moi, jamais je ne pourrais l'oublier car dans mon cœur il demeura.

Marley V.M.

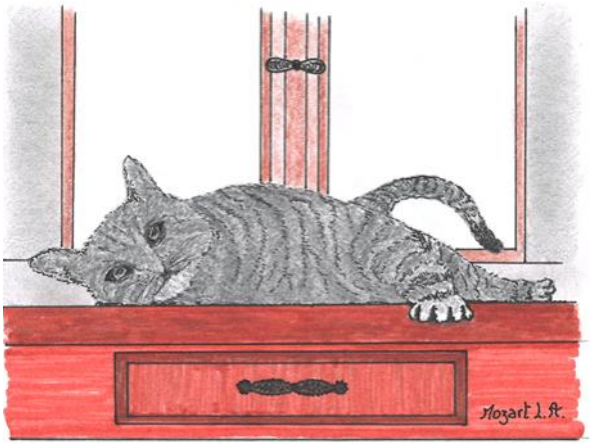
ATTENTION :

Mal traiter un animal est devenu une disposition régionale (Bien-être animal) service compétent pour constater et verbaliser. Mais aussi les inspecteurs vétérinaires des différentes administrations, tous niveaux confondus, mais aussi les services de police et les douanes. Et il ne s'agit pas que des animaux vivants.

Loi du 14 août 1986 relative à la protection et au bien être des animaux, modifiée par la loi du 15 mai 1995.

Code pénal et code civil et les conventions internationales.

Didier D.K.



Vous aimez les animaux, les animaux vous aiment …

Quelques détenus s'occupent d'un chat abandonné et lors de certaines périodes ce n'est pas ce qui manque… Mais attention, car rien n'autorise la possession d'un chat dans les installations, sauf autorisation de la direction, dans le cas actuel il s'agit d'une tolérance, qui impose qu'on prodigue les soins utiles au chat, mais aussi que la cellule soit propre et ne présente pas des odeurs et/ou autres inconvenances qui proviendraient du chat et qui pourraient incommoder les autres détenus.

Rappelez-vous aussi que certaines personnes sont allergiques aux poils de chats, et que ceux-ci peuvent présenter des crises d'asthmes, parfois très sévères. Ne l'oubliez pas.

Didier D.K.

Lecture au sein du Centre de Détention de Saint-Hubert

Vous n'ignorez pas qu'au sein du Centre de Détention de Saint-Hubert, nous disposons d'une bibliothèque.
Celle-ci met à disposition de l'ensemble des détenus, de nombreux ouvrages et ce dans différentes langues, la bibliothèque dispose également de nombreux DVD et jeux PS2.
Si vous désirez emprunter des ouvrages (livres, bandes dessinées, dictionnaires, etc.), il vous suffit de compléter un bon de commande que vous trouverez dans la farde qui se trouve dans le bureau des chefs de chaque bâtiment.
Lisez bien les informations qui sont reprises sur le bon de commande, une fois complété déposez-le auprès du chef de votre bloc, le bibliothécaire fera le reste..
Si nous pouvons profiter de cette opportunité, c'est grâce à la direction de l'établissement et de certains détenus qui nous laissent les DVD lors de leur départ, malheureusement, force est de constater que certains supports et ouvrages reviennent abîmés, voir inutilisables.
Merci donc, de respecter l'ensemble du matériel de sorte que tout le monde puisse en profiter.

Didier D.K.

J'ai des droits, oui mais aussi des devoirs….

Un petit rappel parfois très utile. Il est un fait que même en prison nous avons des droits, mais n'oublions jamais que nous avons également des devoirs (des obligations).
Par exemple les formules de politesse envers les membres du personnel (Merci, s'il vous plaît, bonjour, etc.). Cela rend la vie plus facile pour tous et prouve que même un détenu à des principes. Songez-y !

Didier D.K.

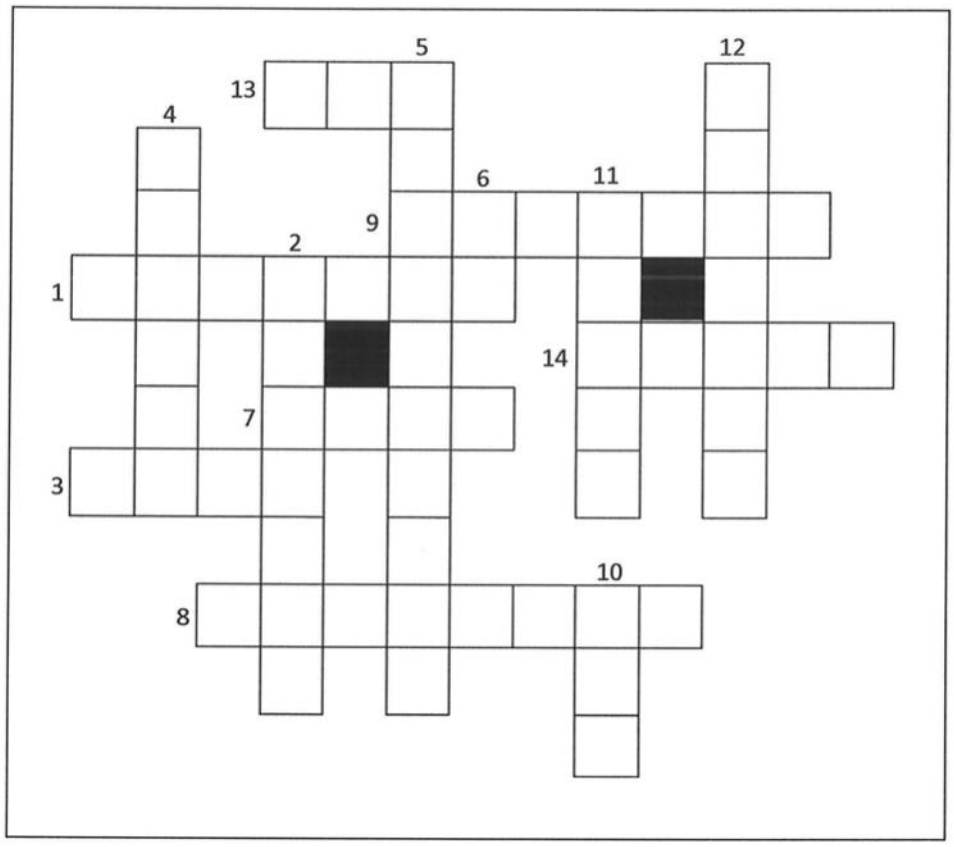
En démocratie il est essentiel que chacun soit confronté à des idées…

Nombreux sont en faveur d'une législation règlementée du Cannabis.
Ne faut-il pas craindre qu'une telle mesure entraîne une hausse de la consommation et banalise la criminalité en arrière-plan ?
Si on légalise le cannabis, la consommation augmentera peut-être, mais ce n'est pas une certitude.
Au Portugal, où le gouvernement a fait ce choix, la consommation n'a pas augmenté, car les moyens employés auparavant dans la répression sont à présent dédiés à des campagnes de prévention.
Mais l'argument essentiel c'est que si la vente de cannabis devient légale, la qualité du produit sera mieux contrôlée.
Aujourd'hui la personne qui achète du cannabis doit entrer dans l'illégalité.
Elle achète son produit en rue, sans connaître la composition, parfois un vrai poison.
Il existe réellement un problème de santé publique.
Les produits vendus en rue sont pleins de matières toxiques susceptibles de tuer le consommateur.
Si on fait à l'avenir passer ces produits par un canal légal on pourra enfin en contrôler ses composants.
Ce sera comparable à l'alcool. Mais pour cela faut-il encore un réel engagement politique.

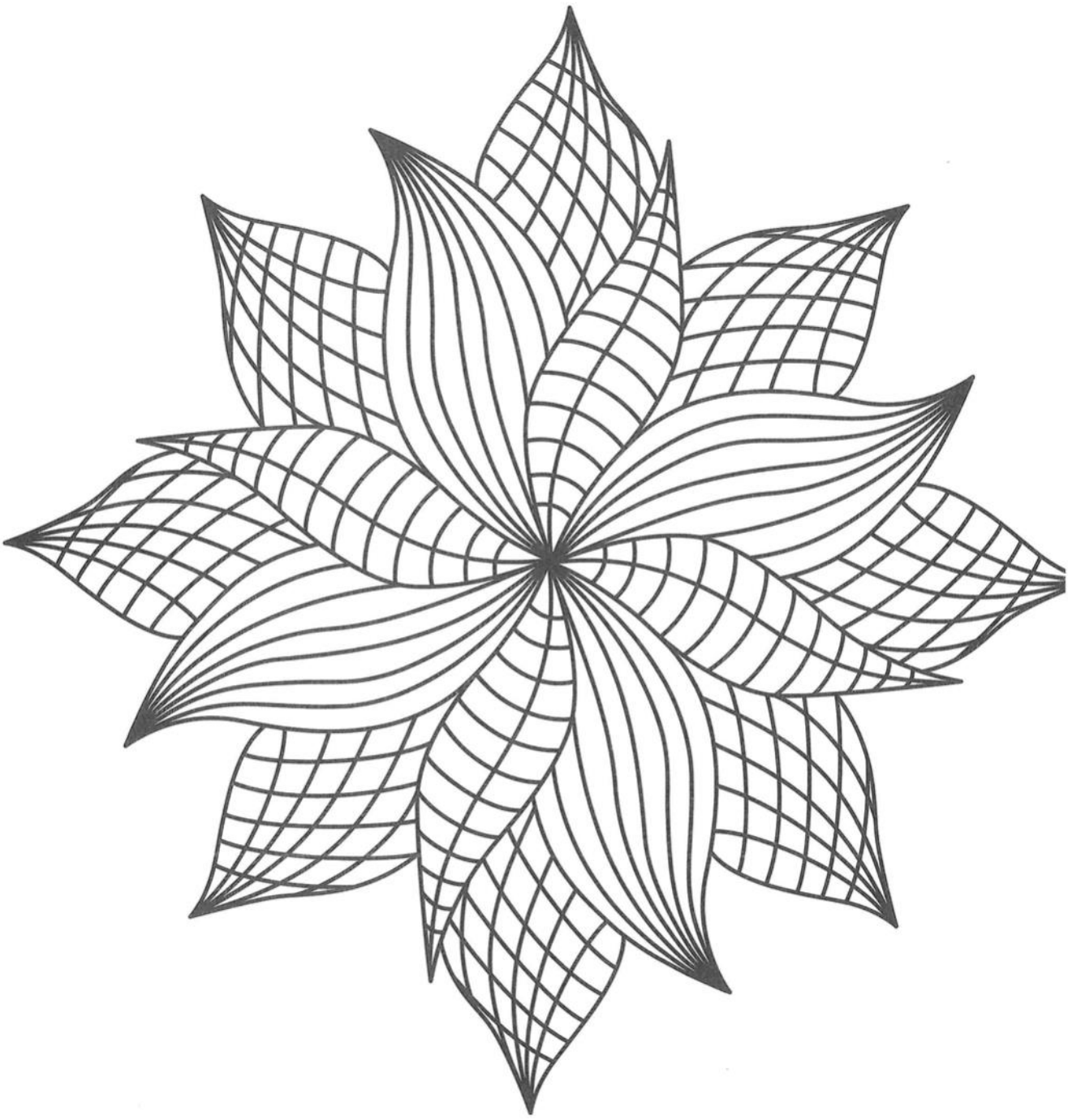
…elle achète son produit en rue, sans connaître la composition, parfois un vrai poison…

Didier D.K.

UN SLAM À LA SAINT-HUBERT



1- Nom de l'agent accompagnant lors des activités sportives.
2- Il en est question chaque jeudi au camp.
3- Bloc annexé au bloc de 1967.
4- Mot commun, synonyme de dreadlocks.
5- Forfait de 17 euros.
6- Métal précieux.
7- Expression du bloc 6 >> Bonne soirée, bonne …
8- Adjectif Inattendu.
9- Traverse avec risques les parcours du camp.
10- Abréviation de tribunal d'application des peines.
11- Morceau de bois fabriqué à la brigade.
12- Servi un vendredi sur deux en général.
13- Situation où l'on est couvert par un certificat (abréviation).
14- Vous en avez rempli durant ce jeu.



Quand la musique nous aide…

Du rap au classique en passant par le lyrique la musique occupe une certaine place lors de notre détention.

Selon chaque personne le genre musical écouté peut être interprété de différentes façons.

Elle peut nous calmer lorsque nos émotions nous jouent des tours, comme elle est source de motivation quand nous en avons besoin.
Ayant rejoint l'équipe de rédaction d'Hubert-Mag, depuis peu et étant passionné de musique, je me consacrerais entre-autre à l'écriture d'une rubrique musicale qui paraîtra dans vos Hubert-Mag.

Marley .V.M

Faites vos commentaires et donnez-nous des idées…

Si un article vous plaît particulièrement, vous pouvez nous interpeller et nous demander de développer plus avant celui-ci ou nous adresser vos questions, nous y répondrons.

Vous pouvez également nous faire parvenir vos commentaires que nous ferons paraître, ou même mieux, nous rejoindre.

La musique est susceptible d'intéresser beaucoup de détenus et autres, elle est même parfois très bénéfique.

Si vous désirez développer ce genre de sujet, venez-donc nous rejoindre. **Didier D.K.**

L'imparfait existe aussi aux Pays-Bas

Si les Pays-Bas ont en la matière de meilleurs résultats, il n'en demeure pas moins qu'au niveau des évasions on ne rigole pas.
« Exemple »
Un détenu du centre pénitentiaire pour mineurs de De-Hey-Acker à Breda, s'évade alors qu'il était en congé accompagné.
Il s'est absenté trois heures de son travail.
Deux employés de l'établissement pénitentiaire le cherchant sont pris en otage, sous la menace d'une arme jusqu'en Belgique.
La police a abattu le jeune homme !!!
L'inspection de la justice et de la sécurité, l'inspection du travail, l'inspection de la santé et de la jeunesse, de l'éducation ouvrent une enquête pour évaluer les décisions prises par l'administration pénitentiaire qui a entouré cet « incident ».

Ce qui pourrait vous choquer :
Dans ce drame, ce n'est pas tant la mort du jeune homme qui prévaut, mais bien l'ensemble des circonstances qui font que cette évasion ait été possible.
Ce genre de décision quant à l'enquête peut choquer, mais fait partie de l'ensemble des différentes règles, qui font qu'aujourd'hui les Pays-Bas ont pu fermer de nombreuses prisons (8) et se séparer de plus de 50% de son personnel.
Aujourd'hui dans certains établissements on compte 1,9 surveillant par détenu pour une capacité d'accueil de 10.026 personnes.
Malgré tout, les Pays-Bas comptent une augmentation de 6,5% de la population carcérale, mais continue à se maintenir grâce à son programme et/ou son accompagnement envers les détenus.
L'éducation, la formation, le contact avec les détenus est bien plus qu'un simple principe mais une obligation imposée aux détenus, mais également à son administration. Comment se fait-il donc qu'au sein d'une Europe l'ensemble des pays membres n'arrivent pas au même résultat ?
Aujourd'hui la France occupe la première place et la Belgique la seconde des pays de l'OCDE ayant la plus **mauvaise** politique carcérale et in fine, les plus mauvais chiffres !
Ce n'est certainement pas la nouvelle loi, qui impose à tous condamnés de passer par la case prison, aussi courte soit sa condamnation, qui changera le fond du problème que vit la Belgique que ce soit en matière de surpopulation des prisons que dans le cadre de sa politique de réinsertion…
Lectrices, lecteurs, votre avis nous intéresse et peut nous être communiqué, ouvrons donc le débat.

Didier D.K.

Quelques brèves … Juridiquement vôtre …

Pour l'Observatoire International des Prisons, il faut supprimer la peine de prison, pour un maximum d'infractions.

En Belgique où le taux de récidive des personnes condamnées avoisine les 60% ...

Pierre CHOMÉ (Avocat pénaliste)

… « La prison n'est autre qu'une sorte de pourrissoir… » « Les détenus sortent bien souvent de prison plus meurtris, plus révoltés et sans avoir rien appris et le risque de récidive est très important »

L'Avocat Général Damien VANDERMEERSCH

« Si la prison neutralise aussi dans les capacités négatives d'un individu, elle le neutralise aussi dans ses capacités positives »

« Et puis savez-vous que la prison ça coûte cher, la prison coûte 50.000€ par détenu par an »

Pour l'Avocat pénaliste Pierre CHOMÉ…

« Le recours à la prison s'intensifie. J'ai le sentiment que le monde politique va droit dans le mur ».

« Voir les dernières déclarations de notre Ministre de la Justice… »

Même politique carcérale en France, qui compte actuellement 71.000 détenus pour une capacité de 61.000 places …

10.000 dorment par terre !

Didier D.K.

Après, oui mais après quoi ?

Il y a peu, je ne voulais plus d'après.

Un soir ou plutôt une nuit, tout était prêt pour qu'il n'y ait plus d'après .

Tout était rangé dans ma tête, j'étais enfin prêt, mais au fait j'étais prêt à quoi ?

Bien à tout quitter, mais qui et quoi, mais surtout pourquoi, peut-être moi-même car je ne laisserais personne et là encore une fois pourquoi ?

Comment en suis-je arrivé là et pire encore, pourquoi ici ?

Après tout on ne sait rien d'après.

Après, ben j'espère que c'est tout prêt.

Didier D.K.

Si un article vous a marqué plus qu'un autre et que vous désirez réagir, n'hésitez pas à nous faire parvenir votre article, nous le ferons paraître !

Salut les jardiniers !

J'espère que vous allez bien et que vous êtes devenus des jardiniers en herbe. J'espère aussi que tout comme moi vous êtes en plein rush de la cueillette mais je ne suis pas là pour vous parler jardinage mais plutôt de la conservation de vos légumes.

Comme vous le savez, avant, on faisait blanchir les légumes pour la bonne raison qu'il n'existait pas de congélateur.
Le blanchiment de légumes servait à les conserver mais il y a une perte de vitamines. Maintenant, avec la congélation, il n'y a plus besoin de le faire, la tradition de blanchir reste cependant encore présente chez nos ainés attachés à leurs habitudes.
Je vais vous donner quelques conseils pour certains légumes: nous allons commencer avec les haricots et les pois: lavez-les à l'eau claire et froide, séchez-les légèrement soit avec un essuie ou un essuie-tout, mettre la quantité voulue dans un sac plastique puis mettre au congélateur. Pour le chou-fleur; le cueillir, le rincer, le mettre en morceau, éliminer les défauts, le sécher légèrement puis mettre au congélateur tel quel.

Vous pouvez faire cela avec d'autres légumes, il y a aussi d'autres façons de conserver des préparations. Une que j'apprécie tout particulièrement c'est la tomate farcie; laver la tomate SUZY qui est une tomate spéciale pour cela, découper le couvercle/partie où il y a l'attache de la tomate, évidez-la, mélangez le cœur de la tomate avec la viande, si vous ne la consommez pas tout de suite la mettre dans un sac de congélation au congélateur.
Je vais vous donner quelques astuces pour cuire tous les légumes que vous avez congelé. Faites bouillir de l'eau, ajoutez un peu de sel, au moment de l'ébullition, sortez votre sac du congélateur et plongez-le dans l'eau. C'est le même genre de procédé dont vous ferez usage pour votre tomate farcie. Préparez votre four, quand il est à température sortez-la du congélateur et du sac, enfournez pour la cuisson et… bon appétit à toutes et tous.

Le Jardinier

Salut à toutes et tous,

Je voulais revenir quelque peu en arrière. En début de saison, si vous voulez aller plus loin dans le jardinage, il existe un tableau des saisons avec ce qu'il y a à faire chaque mois avec les travaux dans le jardin ou dans vos parterres de fleurs.

N'oubliez pas de bien nettoyer vos outils après chaque usage, cela évite les maladies et permet de les garder plus longtemps car cela coûte cher à l'achat.
N'achetez pas trop tôt vos graines car si elles sont trop vieilles, vous n'aurez pas un bon résultat ni un bon rendement.

Quelques petites astuces pour choisir vos graines: ne prenez pas vos graines trop cher car le prix ne garantit pas la qualité. Renseignez-vous auprès du commerçant pour avoir plus de renseignements. Il existe aussi un autre marché pour l'achat, un circuit bio où vous pouvez avoir vos semences par des amateurs et qui peuvent vous faire découvrir certaines variétés anciennes.

Le Jardinier

On en connaît tous au moins un ...

Polémique et migration ...

Pas une semaine ne s'écoule sans qu'éclate une nouvelle polémique sur la migration/les violences policières, voile dans l'espace public, discriminations, quotas, frontières...

Les débats sont devenus tendus, polarisés et passionnels, tandis que la parole raciste s'est libérée, relayée avec force par des activistes identitaires. Collectivement, on a accepté de penser les migrations à partir des questions posées par l'extrême droite, en utilisant même son vocabulaire.

Quant à nous, nous nous sommes souvent retrouvés réduits à devoir débusquer rumeurs et mensonges, qu'il s'agisse de dénoncer le mythe d'appel d'air ou du grand remplacement.

Nos sociétés resteront malades de ces questions tant qu'elles continueront à les envisager sous l'unique prisme des idéologies.

Néanmoins, il est possible de penser de manière rationnelle et apaisée, en les éclairant de réflexions et de faits qui sont bien trop souvent absents des débats.

En montrant, par exemple, que les passeurs sont les premiers bénéficiaires de la fermeture des frontières. Ou que la migration représente un investissement considérable pour ceux qui partent, alors qu'ils se retrouvent souvent décrits comme la misère du monde.

Les questions d'identité collective doivent être des enjeux qui nous rassemblent, plutôt que des clivages qui nous opposent à condition de reconnaître et d'affronter les problèmes structurels de racisme dans notre société... après tout, on en a tous, un ami étranger !

Didier D.K

Pouvons-nous ?

Hélas, nous ne pouvons pas...,

Dernièrement un détenu me demandait si nous ne pouvions pas organiser un jour par semaine, par exemple: une journée du libre échange où les uns et les autres pourraient s'échanger certaines affaires (vêtements, appareils, etc.).

Par principe, la vente et les échanges entre détenus sont interdits.

Didier D.K.

Parlons d'une légende de notre culture musicale… « Bob Marley »

Son nom vous est peut-être familier ou totalement inconnu et pourtant pour la plupart des gens, notre rasta universel était un gros fumeur de joints et basta !

Vivons donc ensemble par le présent article, l'histoire de sa vie, à tout le moins une grosse partie.
Tout commence lors de sa naissance le 6 février 1945, né de la relation entre Cedella MALCOLM, âgée de 17 ans et du capitaine Norval MARLEY âgé lui de plus de 50 ans, Bob Marley de son vrai nom Robert Nestor Marley grandit sans figure paternelle, dû au décès de son père, alors qu'il n'avait pas encore atteint l'âge de 5 ans .
Il grandit donc entouré de son oncle et de son grand père, tous deux musiciens amateurs et prit la décision de devenir chanteur.

En 1962, la Jamaïque devient indépendante et la musique « ska » devient son symbole. Apprenti soudeur à 17 ans, il profite d'un arrêt maladie pour se rendre dans un studio d'enregistrement où il enregistrera 3 titres. Ses deux premiers 45 tours sortent sous le nom de Robert MARLEY, ils seront diffusés en Grande Bretagne.
Bob sera vite rejoint par deux amis et formeront le groupe *les Wailers*. Ils débutent avec la reprise de titres de soul américaine et finissent par écrire plusieurs titres dont « One Love ». En 1966 Robert épouse Rita, une chanteuse de ska et ils décident de quitter la Jamaïque pour les Etats-Unis. Suite aux déclarations de Rita sur la dévotion des chrétiens rastafaris pour l'empereur d'Ethiopie Hailé Sélassié, Bob Marley se déclare rasta. Les Wailers composent plusieurs titres et fondent la maison de disques « Tuff Gong », l'essor du reggae est en marche, ils enregistrent « catch a fire » qui est encensé par la critique.

Le groupe finit par se séparer, Bob Marley écrit « No woman, no cry », le titre qui fera de lui le dieu du reggae.
Début 1976, Bob échappe à une violente agression, il se blessera plus tard en jouant au football. Couvert de gloire, il rentre en Jamaïque en 1978 mais sa blessure s'est malheureusement transformée en tumeur, il tombera dès lors gravement malade.

Le lendemain d'un concert à New-York il est pris d'un malaise et apprendra qu'il n'a plus que quelques semaines à vivre car son cancer s'est généralisé. Il donnera un dernier concert le 23 septembre 1980 à Pittsburgh. Bob Marley décède finalement le 19 mai 1981 à l'âge de 36 ans à Miami entouré de sa famille et laissant derrière lui 11 enfants nés de 7 femmes différentes.

Bob Marley a popularisé le reggae par delà les frontières, ce dernier prônera l'amour et la spiritualité tout au long de sa carrière. Cette année il aurait eu 79 ans …
« L'argent ne fait pas la vie » ***Bob Marley***
« Jah Rastafari »

Le rastafarisme, c'est quoi ?

Le mouvement rastafari est un mouvement social, culturel et spirituel qui s'est développé dans les années 1930, il est dérivé du judéo-christianisme.
Les rastafaris se réfèrent souvent au vœu de Nazarite, qui correspond plus précisément à:

- Ne pas se couper les cheveux, d'où l'apparition des dreadlocks
- Ne pas consommer de viande
- Ne pas consommer d'alcool

Pour les rastafaris, le cannabis est consommé pour élever son âme qui est à leurs yeux un sacrement. Le message rastafarien s'est diffusé à travers la musique reggae que Bob Marley a popularisé à travers son succès.

Marley V.M.

SUDOKU HUBERTDIABOLIQUE

Pour remplir correctement une grille, deux règles importantes doivent être respectées.

Le plateau de 81 cases est divisé en 9 carrés de 9 cases chacun.

1) Vous devez remplir les 9 carrés avec des chiffres de 1 à 9 sans qu'aucun d'entre eux ne se répète.
2) Dans un même temps, vous devez vous assurer que les chiffres ne sont pas reproduits sur les lignes verticales et horizontales.
3) Vous devez également vous assurer pour cette grille HubertDiabolique de ne pas reproduire les mêmes chiffres dans les obliques (en grisées)

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

Chères lectrices,

Chers lecteurs,

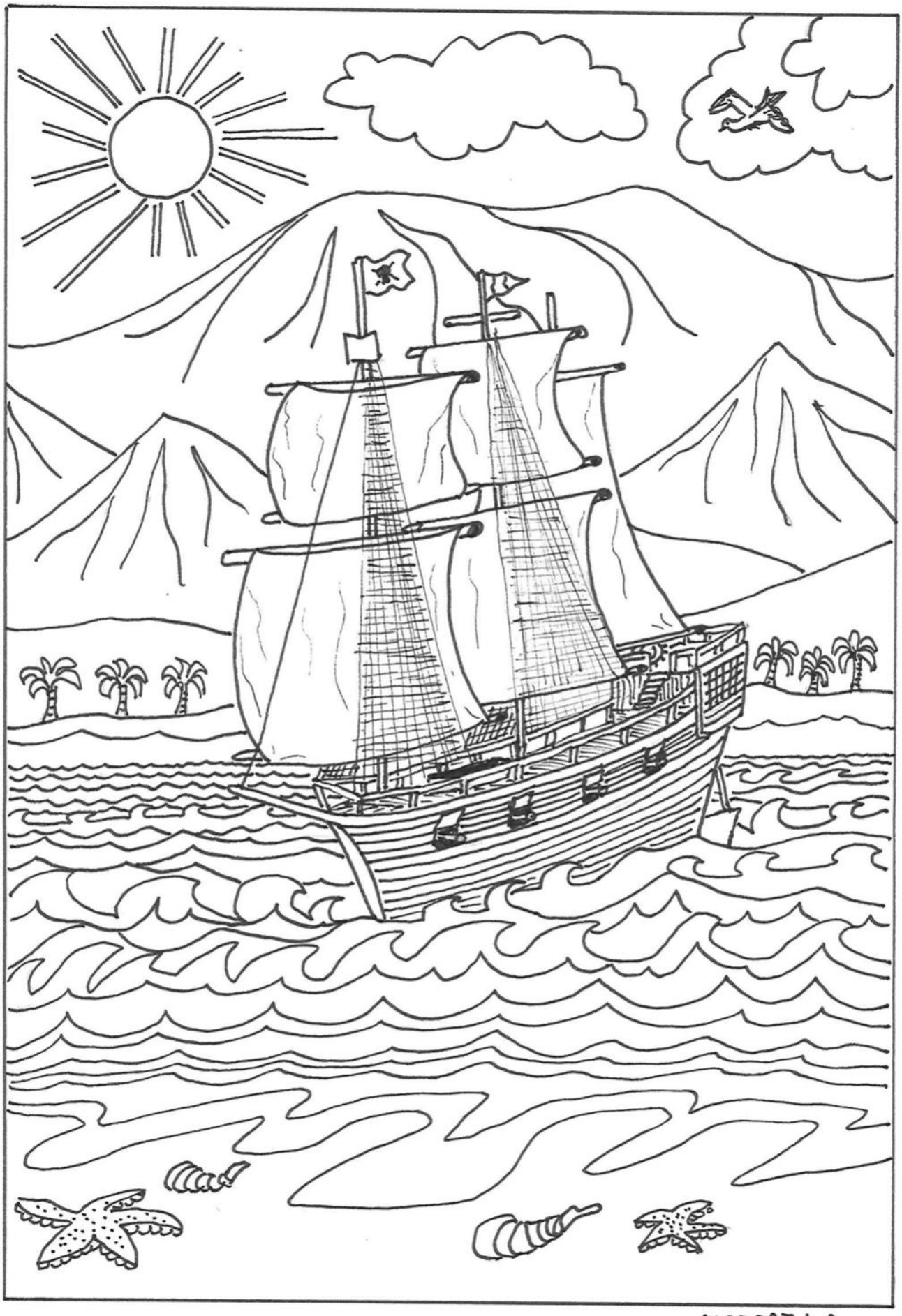
Nous avions la chance de compter parmi nous notre ami Pascal qui s'occupait d'organiser les pages « ***jeux*** », ce qui lui demandait beaucoup de travail et de temps.

Nous tenons par le présent, à le remercier pour son travail et in fine sa collaboration, car comme vous l'avez bien compris, il a définitivement quitté le Centre de Détention pour reprendre sa vie, ce qui est une bonne nouvelle.

Malgré son départ il s'est engagé à nous transmettre des jeux et autres, de sorte que vous puissiez continuer à vous amuser tout en lisant votre Hubert Mag.

Un tout grand merci à toi Cher Pascal.

L'équipe de rédaction.


MOZART L.A.

Tournoi de Rami, SET & KIT…

Ainsi se termine le tournoi de rami 2023 organisé par votre HUBERT MAG, dans une bonne ambiance, une bonne humeur et ce pour tous les participants présents en ce compris les organisateurs.
Séparation des blocs oblige, le tournoi a débuté au bloc 6 avec comme juges : Isabelle et Nathan. Merci à tous deux pour cette bonne organisation. Chaque participant a pu repartir avec un agenda, un bic ainsi que du chocolat et ce pour les remercier de leur participation.
Viennent ensuite en action les blocs 1 et 2, sauf que là, il nous manquait au rendez-vous pas moins de 6 joueurs, **« *ah oui, mais c'était pendant l'évasion à la disqueuse »*** et l'on fut contraint de reporter la compétition à la semaine d'après.

Ensuite ce fut le tour des blocs 7 et 5 de se rencontrer et ce toujours dans une excellente ambiance.
Mi-mai fut consacrée à la finale qui comptait nos 8 finalistes.
Coca, soda et jus de fruit, ohhhh non c'est vrai, plus de jus de fruit qui fut dérobé via la fenêtre restée ouverte à l'occasion. Une disparition de comme par enchantement, le voleur ou l'emprunteur se reconnaîtra certainement, santé à lui… (ironie quand tu nous tiens) mais heureusement cacahuètes, fromage et chips ont été sauvegardés.

Là aussi une très bonne ambiance, pour cette finale disputée par 2 beaux vainqueurs qui sont K…. et Mel, bravo à eux pour cette formidable ambiance et moment de convivialité.
En guise de cadeau de remerciement les 8 finalistes repartaient avec un « kit hygiène » amélioré...
On essayera de faire mieux la prochaine fois, dans le cadre d'un éventuel tournoi de belote, où nous vous attendons encore plus nombreux.

À tous un grand MERCI

J.C

Chères toutes et chers tous,

Nous vous rappelons que nous cherchons encore et toujours des collaborateurs.

Si vous aimez vous exprimer par l'écriture n'hésitez pas à nous contacter, voire à nous retrouver lors de nos soirées de rédaction (bloc 7) ou même à rencontrer un membre de l'équipe de rédaction. N'hésitez pas, il y a un début à tout, allez lancez-vous… nous vous attendons.

LA CUISINE "FAIT-MAISON" : MEILLEUR GOÛT - MEILLEURE SANTÉ

Au printemps dernier, le SES est venu donner une séance unique "*Soupe à la loupe*" dans chaque bloc. Lors de cet atelier, les participants ont discuté d'alimentation "fait-maison", à petit budget et de comportements alimentaires. Puis ils ont réalisé eux-mêmes une soupe de saison. Ils ont ensuite goûté différentes soupes en sachet, en conserve et en tétra brique pour les comparer et deviner à l'aveugle laquelle était la préparation « fait-maison ». Ils ont réalisé qu'il était vraiment rapide et facile de préparer sa soupe soi-même : le goût était très bon, elle coûtait beaucoup moins cher pour un apport en légumes bien plus élevé et elle contenait bien moins de sel et d'ajouts chimiques que les soupes industrielles.

CE QUI INFLUENCE NOS COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES

Il a été prouvé que certains critères influencent nos comportements alimentaires, c'est-à-dire, notre façon d'acheter, de cuisiner ou préparer nos repas et de manger.

Parmi ceux-ci, il y a :

Le temps de préparation : prenez-vous le temps de cuisiner ou faut-il aller vite ?

Le prix d'achat des produits : au moins cher ou le prix nécessaire pour une meilleure qualité ?

L'impact de nos aliments sur la **santé** : ce que j'achète me permet-il d'être en bonne santé ?

Le goût et le plaisir de ce qu'on mange ;

Les conséquences de notre alimentation sur **l'environnement** : on pollue beaucoup pour produire certains aliments, pour les transporter ou les emballer ;

La sécurité alimentaire : pour éviter les intoxications, certains se demandent si la date de péremption est toujours bonne, si la chaîne du froid a bien été respectée, si le produit est frais.

Et vous, vous êtes-vous déjà demandé quels étaient vos critères de choix pour acheter vos produits alimentaires et les préparer ?

Equivalence de poids et mesure de denrées alimentaires courantes

	1 cuillère à soupe	1 cuillère à café	1 tasse
Farine	10 à 15 g	4 g	115 g
Pâtes – pennes (poids cru)	13 g	g	70 g
Sucre fin	15 g	6 g	225 g
Sel	15 g	5 g	
Lentilles/pois chiche bocal	25 g		250 ml
Eau			250 g
Crème et yaourt	30 g	12 g	250 ml
Lait			210 g
Riz (poids cru)	21 g	8 g	
Beurre	18 g	7 g	
Huile	10 à 12 g	5 g	
Moutarde	25 g	6 g	

Poulet croquant "*fait-maison*"

Pour 2 personnes
Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

- 1 blanc de poulet
- 1càs de moutarde
- 2 Œufs
- 1 tasse de corn flakes non sucrés (pour panner le poulet) ou chapelure
- Sel, poivre et paprika (facultatif)

Préparation

1. Essuyer le blanc de poulet avec un essuie-tout
2. Découper le blanc de poulet en lamelles d'environ 1 centimètre et demi
3. Dans un bol, mélanger les œufs, la moutarde, le sel, le poivre et le paprika
4. Dans un autre bol, écraser les corn flakes avec le dos d'une c. à soupe.
5. Tremper le poulet dans le mélange œuf moutarde et ensuite dans la chapelure.
6. Faire chauffer 1/2 cm d'huile d'olive à la poêle et saisir des 2 côtés.

Allô ? Tu m'entends ? Je n'ai pas beaucoup de temps…

Le téléphone, cet objet accessible et mobile du quotidien prend un tout autre sens en prison…

Fixe et représentant un budget il manque parfois cruellement d'accessibilité et d'intimité, seul moyen de contact avec l'extérieur pour certains, il est difficile parfois d'avoir son tour, situé dans le commun (ou le couloir pour le bloc 6), il faut attendre voire faire la file parfois pendant longtemps et lorsque celui-ci est disponible la qualité de la ligne y est parfois mauvaise, on se sent également pressé par le temps parce que le temps c'est de l'argent, parce qu'on n'est pas seul et exprimer ses sentiments peut parfois sembler interdit… dire « je t'aime » aux gens qui nous sont chers se fait en cachette, pleurer est une honte…

« …Il faut attendre voir faire la file parfois pendant longtemps…. »

Ce ne sont là que deux exemples parmi beaucoup d'autres des choses, que l'on ne se sent pas à l'aise de faire.

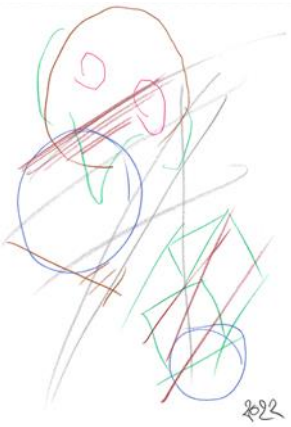
S'il fallait résumer le sujet du téléphone on pourrait sans nul doute dire que c'est un sujet complexe. Pour l'instant peu de choses peuvent être changées à part peut-être notre approche à celui-ci, peut-être y gagnerions-nous à être un peu plus patient, parfois moins bruyant, voire moins oppressant en respectant la distance ou même l'intimité des autres quand cela est possible et voire même une dernière chose et non des moindres (voire même des plus importantes); respecter le temps de parole de chacun.

Tout ceci n'est pas forcément simple me direz-vous mais un petit effort de tout à chacun peut faire la différence. Et vous chères lectrices et chers lecteurs qu'en pensez-vous ?

NDLR: Bonne nouvelle chères lectrices et chers lecteurs, depuis cet article il y a du changement; les téléphones ont été installés ! Cet article n'est donc plus d'actualité mais il représente une réalité passée qui parlera à certains !

R.F.

C'est quoi ce gribouillis ?



Sur le cadre en liège où l'on accroche nos photos est suspendue une feuille, blanche, remplie de lignes droites, de courbes et de ronds….
Quand les gens voient cette feuille ils s'interrogent sur ce qu'est ce « truc »…
On y percevrait vaguement l'âme d'un artiste sous LSD… dessinant çà et là des lignes dans une frénésie incontrôlable mais il n'en est rien, il n'y a pas de signature ni de cadre luxueux, seulement un prénom et une date, deux informations qui donnent toute sa valeur à cette « œuvre », une valeur uniquement sentimentale qui n'a pas de prix.
Ce « gribouillis » c'est le dessin d'un enfant pour son parent détenu.
Ces lignes, ces courbes et ces ronds sont un contact avec l'extérieur, un contact avec les personnes qui tiennent à vous, difficile d'imaginer qu'un jour cette simple feuille pourrait avoir autant de valeur, valeur inestimable aux yeux de la personne à laquelle cette œuvre est destinée.
Pour tous les parents en prison je souhaite qu'on puisse aussi leur poser cette question; « C'est quoi ce gribouillis ? ».

R.F.

Pourquoi les fils des écouteurs s'emmêlent-ils tout seuls ?

Introduction…

Ne vous est-il jamais arrivé de retrouver les écouteurs emmêlés lorsque vous les prenez dans votre poche ? Peut importe le soin ou l'effort que vous y mettez lorsque vous les rangez cela se reproduit quasiment à chaque fois ! Même si cela peut ressembler à de la sorcellerie il y a une explication logique derrière tout ça… !

La théorie ?

Les expériences scientifiques expliquent que:

- Si on dépasse une certaine longueur un nœud se forme spontanément, cette observation a été faite sur les chaînes ou les ficelles à un niveau microscopique.
- Le nœud a tendance à disparaître lorsque l'on agite son extrémité, ce comportement est donc reproductible !
- La probabilité qu'un nœud se forme existe: plus on agite la ficelle longtemps plus on a des chances d'obtenir un nœud.

L'expérience !

- Après avoir placé des bouts de longueurs différentes dans une boîte et l'avoir secouée, à partir de 46 cm de long la probabilité qu'un nœud apparaisse augmente avec un plateau (contenant) à 150 cm or les fils d'écouteurs font souvent au moins 150 cm.
- Plus la ficelle était rigide et la boîte de rangement petite moins la ficelle avait des chances de s'emmêler.

<u>Le cas du cordon ombilical</u>

C'est bien le seul cordon qu'on ne veut pas voir se nouer et heureusement cela arrive très peu (moins de 1% des naissances), cela est dû à son épaisseur et l'espace confiné dans l'utérus qui limitent le risque que cela se produise.

Conclusion :

Ranger ses écouteurs dans une petite boîte ou un plus petit espace permet de réduire la possibilité d'avoir des nœuds.

R.F.

Une nouvelle équipe de rédaction … et plus…

Chères toutes et chers tous,

Votre HUBERT MAG aura pris un peu plus de temps à sortir et pour cause, les périodes de fêtes, de vacances etc.

Cela ne nous a pas empêché de travailler à la confection du présent numéro et de penser encore à certaines modifications souhaitées par les lecteurs (plus de jeux, jeux de réflexion, mots croisés et autres).

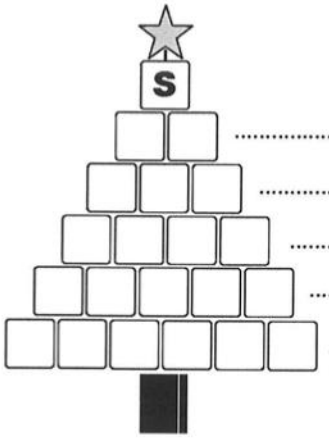
Vous avez donc été entendus et la chance fait qu'aujourd'hui notre équipe compte une personne de plus, spécialisée en graphisme, mais qui également a une compétence toute particulière, c'est qu'il confectionne lui-même les jeux que vous retrouvez au sein des différents numéros de votre journal. Un tout grand merci à toi Thor pour ton aide et ta présence au sein de l'équipe.

Vous êtes également intéressés, n'hésitez pas à nous rejoindre.

Au plaisir de vous rencontrer !

L'équipe de rédaction.

LE + UNE LETTRE



..... 11 points à la belote

..... Il en faut un pour faire une poubelle

..... Emplacement défini

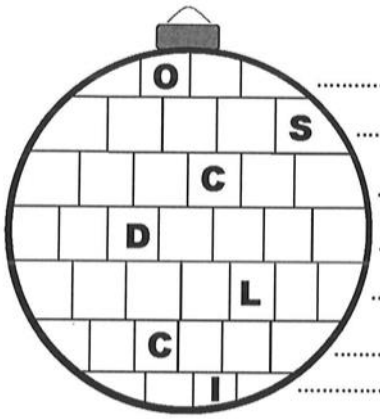
..... Inviolable

..... Maisons pour photo

Le principe du jeu :

À l'aide de la définition, trouvez un mot avec les lettres restantes de la ligne précédente.

MOTS EN BOULE



..... Fête enneigée

..... Trois rois

..... Étable biblique

..... Boites offertes

..... Le sang

..... Déserts glacés

..... Émotion positive

Le principe du jeu :

Remplissez cette boule par des mots sur le thème de Noël, à l'aide des définitions.

Salut les jardiniers en herbe !

Voici une nouvelle saison dans vos jardins, si vous avez bien préparé vos sols, tout devrait bien se passer. Après vos semis en fin février dans vos bacs à semis vous allez semer salades, tomates, poivrons, piments, courgettes, aubergines et surtout tagettes, persil, poireau d'été et tous autres condiments.

Si vous les avez repiqués en pots individuels, après tout cela, il est temps de les repiquer en pleine terre. Pour les légumes en couche, tunnel ou tout autre endroit couvert, n'oubliez pas que s'il fait trop chaud il faut arroser, pas les noyer et pour les légumes en pleine terre ne pas les arroser s'il a plu.

Pour bien réussir vos plantations, respectez bien les distances :

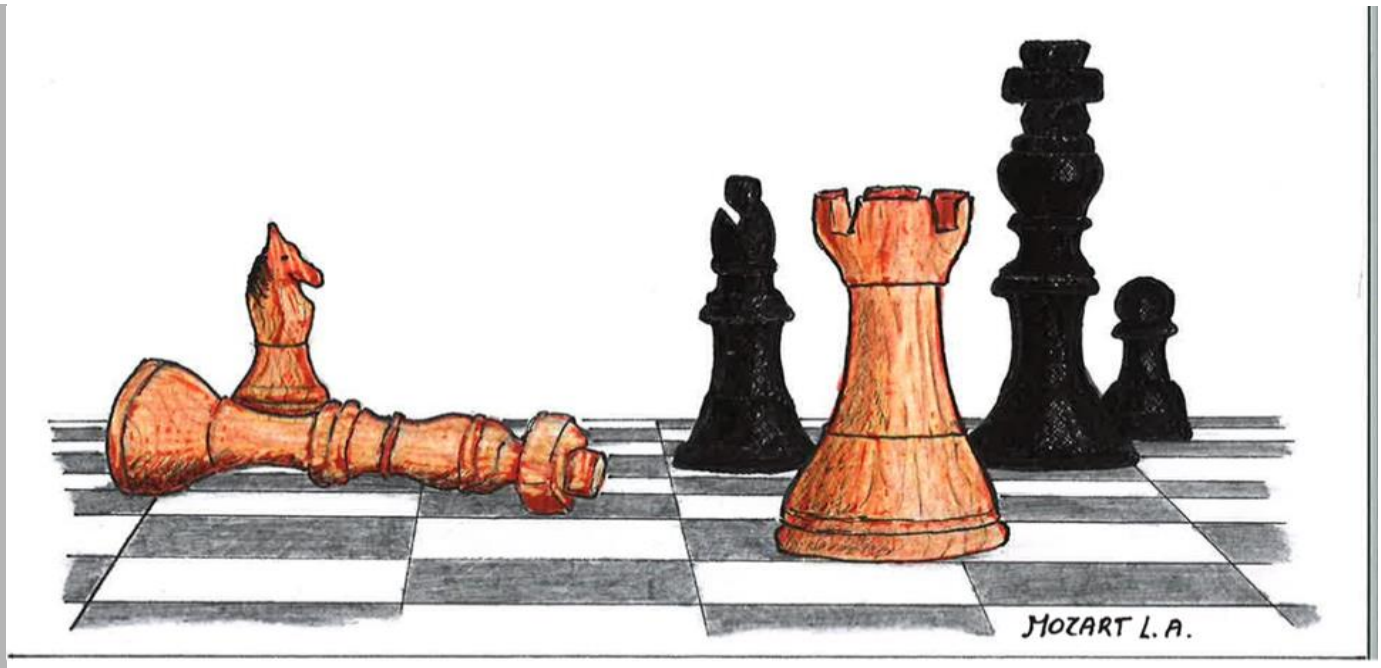
- Pour les tomates minimum 70 cm entre plants, ceci est valable pour tous autres légumes qui prennent beaucoup de place, je parle ici des courgettes, aubergines, piments;
- Si vous repiquez la salade il faut 30 cm;
- Si vous avez semé des poireaux attendez qu'ils aient la taille d'un crayon avant de les repiquer tous les 10 cm entre chaque plants et 40 cm entre les lignes;

Quand vous repiquez les tomates, pour éviter les maladies n'oubliez pas d'y introduire de temps en temps de la tagette, du persil ou du basilic.

Si vous avez semé d'autres légumes référez-vous aux instructions sur l'emballage.

Je vous souhaite une bonne saison pleine de réussite.

Le Jardinier



CONCOURS

Dans chaque numéro, nous vous proposons un jeu concours où vous pourrez **gagner plusieurs prix** en répondant simplement à quelques questions.
Vous devrez nous envoyer vos réponses par fiche rapport adressée à Madame Justine Grosjean.

Les gagnants seront tirés au sort et prévenus lors du prochain numéro.

Ce crédit sera versé sur votre compte personnel et pourra être utilisé pour la cantine ou le téléphone.

Gagnants du « Hubert Mag » n° 8

1. HELA Jean-Pierre - Bloc 8
2. NIGOT Marc - Bloc 8
3. DEPRETZ Pierre - Bloc 1
4. THUNUS Adrien - Bloc 7
5. TUBIERMONT Dimitri - Bloc 8

Nouvelles Questions concours de ce « Hubert Mag » n° 9

1. **Quel pays s'est séparé de 50% de son personnel et de 8 prisons ?**
2. **Qui est Pierre CHOMÉ ?**
3. **A quelle date est décédé Bob Marley ?**
4. **Qu'est ce qui est une honte ?**
5. **Quels sont les deux pays que nous citons au niveau de l'OCDE ?**
6. **Quel objet dissimule en son sein des « cadeaux » dans cet Hubert Mag?**

L'équipe de rédaction :
Mozart LA
Didier D.K
R.F
Marley V.M
Le Jardinier
Thor

La presse disait que …

Nous répondons que…

Chères lectrices,
Chers lecteurs,

Il y a quelques mois le Centre de Détention de Saint-Hubert faisait l'objet de quelques articles dans la presse écrite. Effectivement dans l'un de ces articles qui abordait la qualité et la diversité de la nourriture contrairement à ce que l'on pourrait croire, les détenus se soucient de leur santé notamment dans l'équilibre des plats servis à midi. Les diététiciens préconisent un repas équilibré par jour, composé de la moitié de légumes, d'un quart de féculents et d'un quart de viande ou de poisson.

Allez, bon appétit !

L'équipe de rédaction.

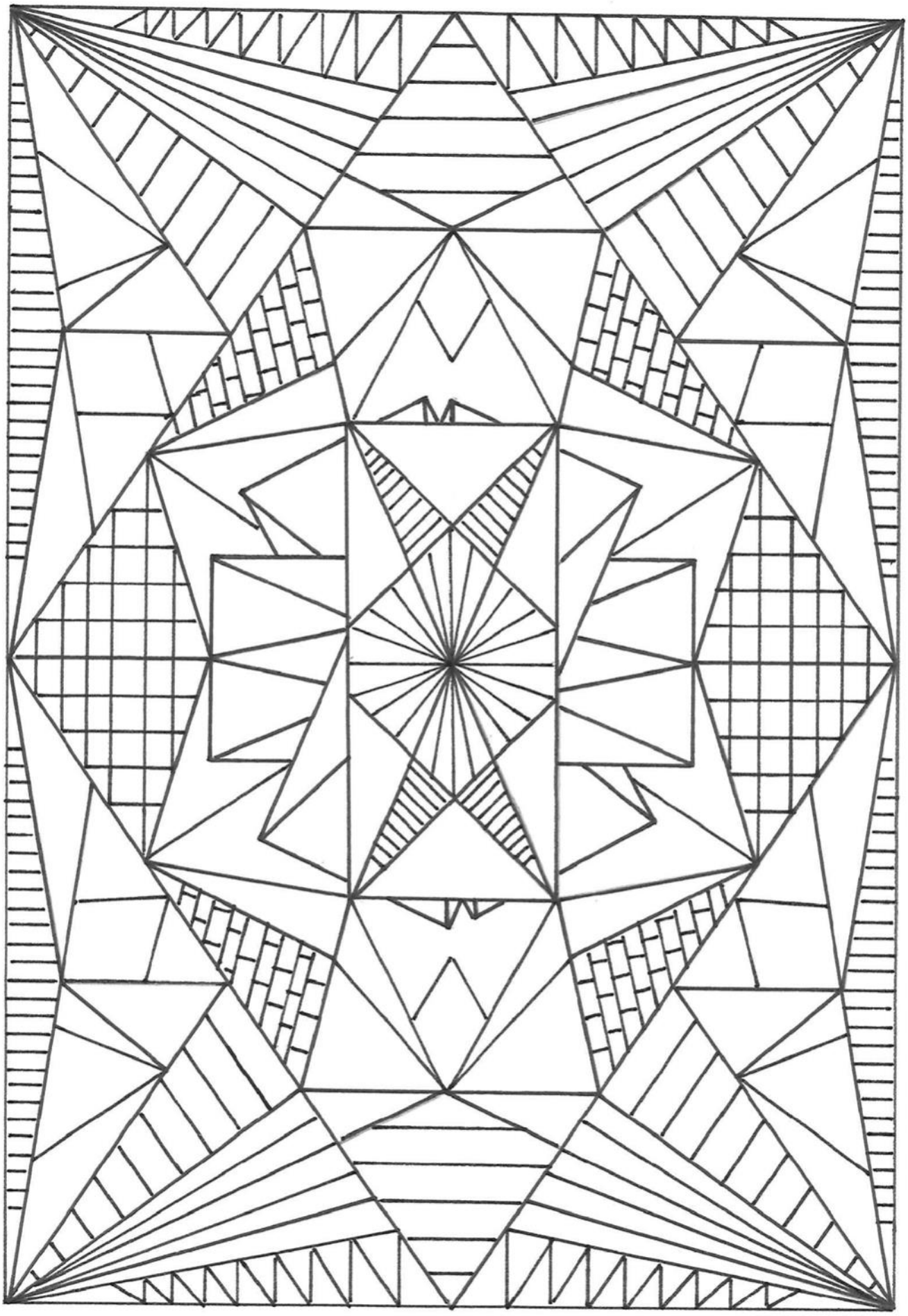
Du nouveau pour vous …

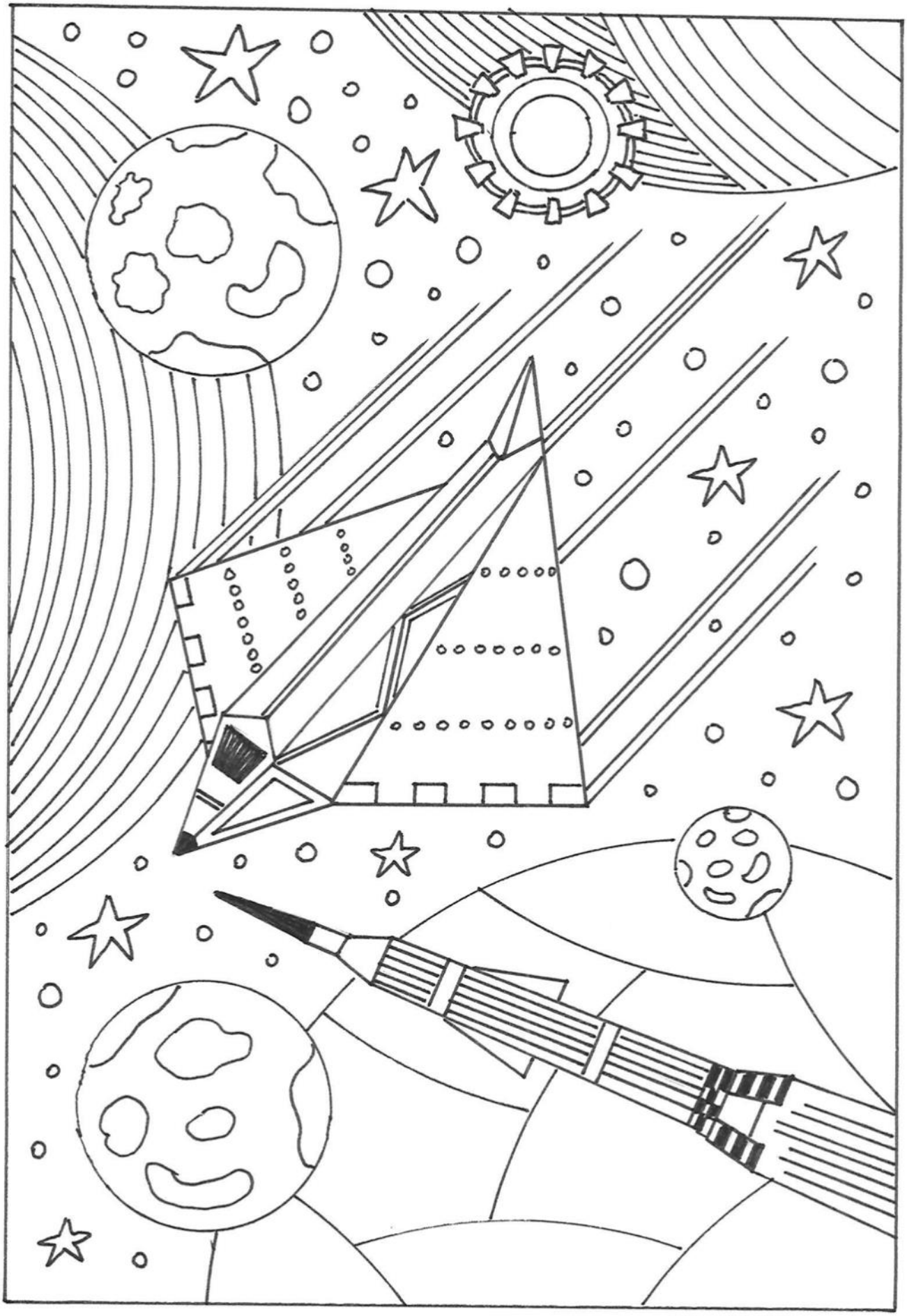
Nous sommes heureux de vous apprendre que nous allons d'ici peu créer un HUBERT MAG « ***spécial jeux*** » et ce suite aux nombreuses demandes des uns et des autres. La date d'édition n'est pas encore fixée, mais nous faisons au plus vite.

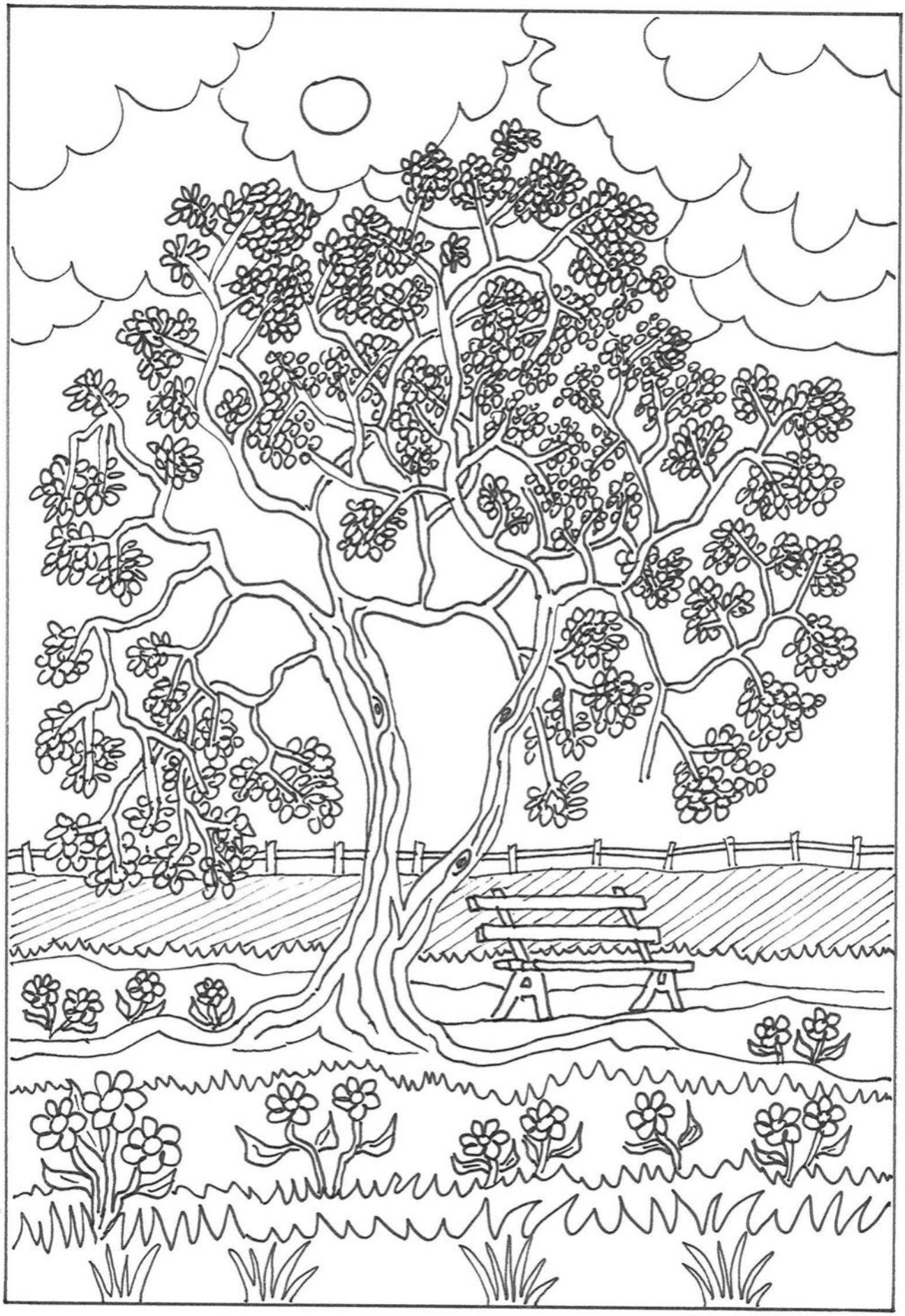
Solutions

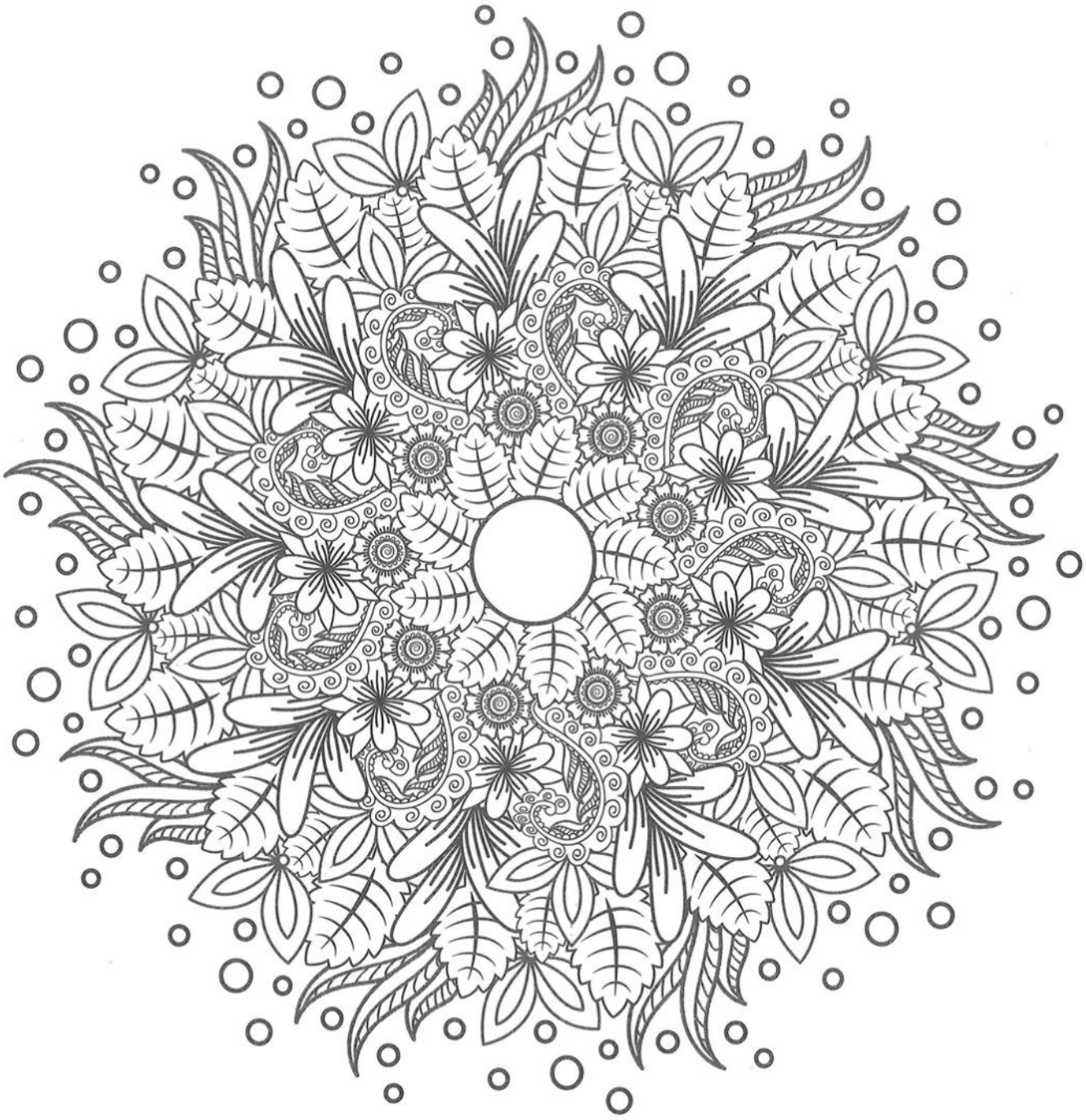
SUDOKU HUBERTDIABOLIQUE

RÉPONSES


MOZART L. A.


MOZART L.A.


MOZART L.A.



Bien que cette annonce soit triste…

Un grand merci à...

« *Un jour c'est sûr on se retrouvera* » disait le faire-part qui nous annonçait le décès du Chef Dany HOTTON.

Le Chef HOTTON vous l'avez connu, il s'agissait du chauffeur, grâce à qui nous arrivions à l'heure pour prendre notre train à la gare de Libramont, mais aussi grâce à qui, nous recevions l'ensemble de nos commandes, nos achats.

Le Chef HOTTON a toujours rempli ses obligations avec professionnalisme, gentillesse et intégrité et pour cela nous le remercions.

Aujourd'hui le Chef HOTTON nous a quitté des suites d'une maladie. Il laisse derrière lui deux enfants et sa compagne, de même que ses parents.

L'homme qu'il était ici bas, sera toujours aussi bienveillant qu'importe d'où il nous regarde aujourd'hui et nous espérons que tous vous aurez pour lui une pensée positive.

Nous ne pouvons garder de lui qu'un bon souvenir malgré son court passage ici-bas, il nous quittait alors qu'il avait à peine 46 ans.

Au nom de la rédaction et du CAL/ Luxembourg, nous présentons à l'ensemble de la famille et de ses amis et collègues nos condoléances les plus sincères.

L'équipe de rédaction.