

HUBERT MAG

L'HUBERT MAG, UNE FENÊTRE OUVERTE VERS L'EXTÉRIEUR

Articles - Jeux



Bande dessinée

Sommaire :

- *Des personnalités*
- *B.D.*
- *Recettes faciles*
- *Écologie*
- *Jeux & Concours*
- *Infos juridico-pratique*
- *Histoire - géo*
- *Science ludique*

Editorial

La parole nous fait penser à la communication. Il y a toujours deux personnes un émetteur et un récepteur; l'information circule.

L'émetteur ou l'énonciateur est celui qui émet le message, donc l'élément de la situation de communication qui permet de répondre à la question : « qui dit cela ? »

Lors d'un exposé oral, l'énonciateur est la personne qui présente ses idées.

Dans un éditorial de journal, c'est l'auteur ; dans un roman, c'est le narrateur.

Le message est transmis par l'énonciateur et il répond à la question « qu'est-ce qui est dit ».

L'énonciateur communique habituellement son message à une personne ou à un groupe.

Voici quelques exemples très clairs de communications de masse ; la publicité, le discours d'un entraî-

neur avant le début de match ou la prise de parole devant une assemblée.

La communication adressée à un groupe devrait être efficace puisqu'elle concerne un public ciblé et donc théoriquement réceptif au message.

La communication de masse vise à atteindre un groupe, « exemple » c'est la télévision thématique.

La communication peut avoir un but de vente, le pense-bête pour déclencher l'acte d'achat.

Aussi, à l'ère de l'internet, être référencé tout en haut dans le moteur de recherche est une stratégie de communication forte qui a pour but de pousser à l'achat.

Les moyens de communication se sont multipliés ces derniers temps mais pas pour autant la qualité de la communication.

La communication en prison a ses propres codes. Elle passe par la rédaction

de rapports qui suivent leur chemin pour arriver aux destinataires. L'assimilation d'un vocabulaire très précis est nécessaire pour pouvoir comprendre des situations particulières qui se passent entre les murs de la prison.

Par exemple : on parle de mouvement ou encore de mouvement strict (ce qui veut dire qu'il n'y a pas moyen de bouger parce que quelque chose de grave ou d'urgent se passe), faire appel veut dire qu'on procède au comptage des détenus.

Pour quelqu'un qui rentre pour la première fois en prison ces termes-là pourraient induire en erreur ou tout simplement ne pas évoquer de signification claire.

La connaissance de la langue est indispensable afin de bien communiquer, beaucoup de détenus ont des difficultés à communiquer par manque de capacité à s'exprimer clairement, faites-vous aider par un interprète.

Hommage à Saint-Hubert

Situé en Centre-Ardenne et près de la Famenne ;

Articulé comme pôle touristique et historique majeur ;

Indépendant de caractère et aussi pour son eau communale ;

Nuances d'urbain, de campagne, de forêts et de nature ;

Trésor architectural et religieux reconnu en son centre et à MIRWART* ;

Hurtebise* étant un haut lieu culturel et de méditation ;

Universalité de villages assez vallonnés et de paysages variés ;

Barrière judiciaire, depuis tant de lustres, avec son « Centre de détention » ;

Entouré de beaucoup de verdure, de forêts et de villages pittoresques ;

Rendez-vous célèbre et annuel des animaux bénis lors de la « SAINT-HUBERT* » ;

Très venteux assez souvent avec le climat assez frais des hauteurs.

Saint-Hubert est aussi réputé comme la capitale des chasseurs, des amoureux (ses) de la période du « brame* » légendaire, de « Dame Nature » et fier également et légitimement de son aéroport*, de son palais abbatial en future mutation, du village de MIRWART avec son château, son « parc provincial d'habitats anciens » et son brillant et éclectique acteur « Césarisé », Mr Olivier GOURMET*, sa basilique : fleuron du patrimoine exceptionnel du 16^{ème} siècle et, de surcroît, ville marraine des « chasseurs ardennais » depuis plus de 30 ans alors que le bourgmestre borquin* de l'époque était le socialiste brillamment élu, Mr Claude BONMARIAGE (quelle heureuse coïncidence).

Saint-Hubert : commune sous la protection de son « Saint Patron » pour l'éternité. (suite page suivante)

Hommage à Saint-Hubert

Lexique :

- *MIRWART : un des plus beaux villages de Wallonie, faisant partie de la commune de Saint-Hubert.
- *Hurtebise : monastère (Notre-Dame de Hurtebise) fondé en 1935 et situé sur les hauteurs de la ville de Saint-Hubert.
- *SAINT-HUBERT : usage remontant au moyen-âge aux origines paysannes, cette bénédiction permettait de protéger les animaux, principale ressource de l'époque.
- *Brame : cri du cerf en rut durant sa période de reproduction se déroulant à la mi-septembre.
- *Aérodrome : lieu dévolu au loisir aérien, champ d'aviation situé sur le plateau surplombant Saint-Hubert, créé en 1930.
- *Olivier GOURMET : acteur belge né le 22 juillet 1963, révélé en 1996 par « La promesse » des frères Dardenne.
- *Borquin : surnom donné à une partie de la population originaire de Saint-Hubert.

A.D.



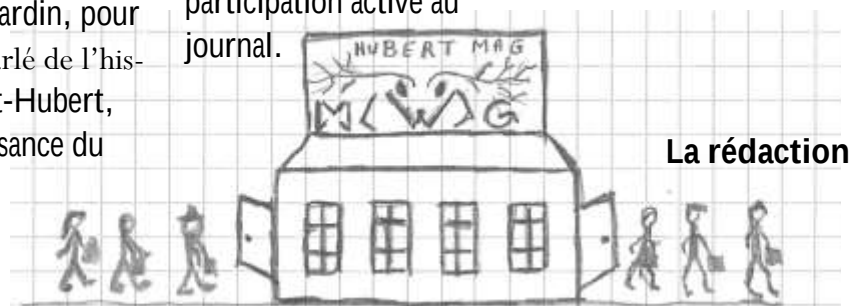
Au revoir à trois anciens rédacteurs marquants

D'une part nous remercions Didier D.K, notre ancien bibliothécaire, pour ses articles pointilleux sur le droit et la justice, qui ont certainement pu éclairer certains détenus sur leurs situations et leurs démarches futures. D'autre part, nous remercions également Marley V.M, notre

ancien travailleur de la buanderie, pour ses articles sur la musique et sur le lien qu'il a créé entre son chat et lui en prison. Pour terminer, nous remercions également A.D, notre bénévole parc et jardin, pour nous avoir parlé de l'histoire de Saint-Hubert, de sa connaissance du

néerlandais et de nous avoir guidé sur le respect du tri au quotidien.

Le comité de rédaction actuel les remercie chaleureusement de leur participation active au journal.



Bonjour aux nouveaux rédacteurs

La rédaction est heureuse de vous annoncer un nouveau dessinateur, bienvenue à Johnny dans l'équipe.

Nous souhaitons la bienvenue à D.T, servant de la buanderie, délégué OCD depuis 2023 et référent communication. Il pourra nous apporter son expertise en bien-être, informatique démarche administrative et aide juridique. Il est également passionné d'histoire et de géographie.

D.T.

Tout au long de ce journal, avec mes articles, je vais essayer de vous faire voyager et pourquoi pas vous rappeler de vieux souvenirs.

R.S.

Bonjour, Je me présente B.J. Etant nouveau dans l'Hubert Mag, à ce titre, j'essayerai de vous communiquer mes passions de la cuisine et son histoire ainsi que des périodes de notre histoire et lieux méconnus ou oubliés et peut-être d'autres sujets. J'espère que vous apprécierez.

B.J.

Bonjour, Je suis content de me présenter et de participer à la rédaction du journal "Hubert Mag". Pour cette édition, j'ai choisi le thème "Moments Historiques" et divers autres sujets passionnants (thérapie de relaxation, monuments, musique, nature, etc...).

F.K.

Bonjour, Je me présente. Mon nom est Will. Ayant bénéficié d'une longue carrière à La Poste et pouvoir prétendre à de nombreux voyages aux U.S.A. Aussi, en parallèle à mon job, j'étais titulaire d'une agrégation d'éleveur de chevaux comprenant 3 juments et un étalon de race "Quarter Horse américain". Je compte vous agrémenter d'histoires vécues d'expériences et aussi poster quelques blagues.

Will



V = Violet

J = Jaune

B = Brun clair G = Gris Vert R = Rouge

T = Terre

L = Léger Vert

L'amitié en prison

L'écriture permet parfois de faire passer ses frustrations sur autre chose, est-ce une sorte d'évasion, oui peut-être ?

Cela me fait penser à, on est en prison, certains ont ce moyen de s'évader par les visites à table, le téléphone, cela reste toujours de bons moments.

Pour d'autres c'est plus compliqué, ils n'ont pas grand-chose à part peut-être tisser des liens intra-muros, mais est-ce raisonnable ?

Tout comme à l'extérieur, on essaye d'exister, de se faire des potes (ou pas, cela dépend du caractère de chacun), mais celui qui se lie

d'amitié avec un autre détenu, il aura cette impression que sa détention se passe un peu mieux que prévue, ne fût-ce que se confier, se balader ensemble, jouer aux cartes, une amitié qui se forge avec le temps, une confiance s'installe, mais un jour hélas le ciel s'assombrit pour l'un d'entre eux en tout cas, la liberté est prévue et le ciel s'éclaircit pour l'autre, le voilà parti vers d'autres aventures, pour l'autre le monde s'écroule un peu, il va essayer de se refaire un autre pote, un autre ami, mais ce déchirement prend parfois du temps pour se reconstruire, c'est vrai que du temps on en a... alors pourquoi

ne pas retenter l'expérience et tenter encore une fois que le temps passe plus vite que prévu ?

JC



« L'égoïsme dans tout sa splendeur, ou pas ? » Ceci est une fake news !

John LENNON nous plébiscitait la paix dans le monde, mettre des fleurs dans les fusils, l'amour avec sa chanson « imagine » c'est beau tout ça, mais perso, j'en n'ai rien à foutre, que l'on me foute la paix avec tout ça, je suis dans ma bulle, j'ai envie de tout faire péter, faire la guerre, la guerre avec moi-même, faire la guerre en Ukraine, montrer aux Russes qu'ils n'ont rien compris à l'évolution, c'est plutôt Poutine qu'il faudrait clouer au pilori, tout comme ces autres dictateurs, en Corée, en Chine, le monde tourne dans le mauvais sens, et

moi petit monsieur, dans tout ce marasme que puis-je faire à mon petit niveau ?

Ah oui, les déchets, les plastiques dans les océans, la couche d'ozone, le CO2, rien à foutre, je veux vivre comme je l'entends.

Je suis au-dessus des lois, rouler à 300 à l'heure sur l'autoroute, bouffer ce que je veux, avoir 20 maîtresses ou plus, 1 pour chaque jour du mois, pas de soucis j'ai la santé, casser la gueule aux gens qui me regardent de

travers, avoir du pognon à n'en plus finir, quelques bracos devraient faire l'affaire, des pays entiers à mes pieds, oui je serais le nouveau dictateur de cette décennie !!

« Mon petit poulet, mon chéri, mon amour réveille-toi, tu vas arriver en retard au boulot, ah et avant de partir, débarrasse la table, le lave-vaisselle et je te dis à ce soir mon petit homme à tout faire »

Voilà, je me réveille dans ce 21^e siècle et où tout est à refaire...

JC

Le prince Dadju

Dadju DJUNA NSUNGU-LA, dit Dadju, né le 2 mai 1991 à Melun en Seine et Marne est un chanteur, rappeur et acteur franco-congolais.

Il est le frère de Gims. Il est issu d'une famille de musicien ; son père Djanana Djuna était un chanteur du groupe de Papa Wemba tandis que son frère, Gims, est rappeur et chanteur. Il a également joué dans le film « ima de Nils Taverner ».

Issu de parents d'origine Kino-congolaise, il a grandi dans la cité Marcel-chachin à Ramdinville. Il fait partie d'une fratrie de 14 enfants, dont certains seront également chanteurs.

Dadju baigne dans la mu-

sique dès son plus jeune âge avec un grand-père musicien, un père chanteur dans la troupe Viva la musica de Papa Wemba et une mère qui lui fera découvrir les chants traditionnels subsahariens et religieux.

Suivant les pas de son frère Gims, il décide lui aussi de se lancer dans la musique. Dadju commence la musique « par accident » en accompagnant régulièrement son frère Gims (alors connus sous le nom de Maître Gims) en studio.

Ce dernier décide d'enregistrer une chanson avec lui qui plaît à son entourage et l'encourage à se lancer professionnellement dans la musique.



Dadju sort plusieurs albums à succès et à collaborer avec des pointures de l'industrie musicale comme Anitta - RimK - Tiakola - Koba LaD - Gims - Tayc.

Une carrière mémorable.

Le A

Gims

Gandhi DJUNA, né le 5 mai 1986 à Kinshasa (RDC).

Fonctions: auteur, compositeur, interprète et rappeur congolais.

Ma vision est que Gims, est le plus sollicité de tous les artistes francophones. Le plus populaire et le plus créatif potentiel énorme au coeur de sa carrière a collaboré tels que Sia, Pitbull, Lil Wayne, Stromae, Mollum Sting, Vitaa, Vianney et j'en passe d'autres.

L'artiste incroyable a fondé la Sexion d'assaut en 2002 pendant 10 ans. En 2012, succès incroyable.

Carrière solo

En 2013, premier album sublimé (2013-2014) succès phénoménal avec «Je me tire» reste classé n° 1 des hits français pendant 4 semaines.

En septembre 2013, il participe au single «Game over» de la chanteuse Vitaa. La chanson

se classe première des ventes de single en France. Selon le magazine Challenges, le chanteur est le 2^e artiste français le mieux payé en 2013 derrière Mylène Farmer mais juste avant Johnny Halliday.

En 2015-2016, 2^e album. Mon coeur avait raison.



Contient des tubes comme « Est-ce que tu m'aimes ? », « Laisser passer », « Brisé » et « Sapés comme jamais ».

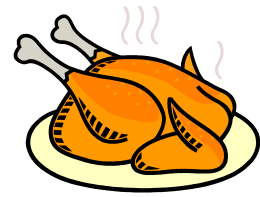
Le 26 août 2016, l'album est réédité avec un 3^e C.D. Que des succès tout ce qu'il entreprend se transforme en or peu importe sa couleur, sa reli-

gion. Ça reste humainement une personne exceptionnelle avec une magnifique carrière mémorable. Longue vie.

Le A

Fajitas au poulet

Saison :	toutes
Temps de préparation :	30 min
Temps de cuisson :	15 min
Nombre de personnes	4



Ingrédients :

- 400 g de filet de poulet
- 1 poivron
- 1 pot de sauce tomate
- 1 oignon + 1 éclat d'ail
- Une salade de saison
- 2 tomates
- 1 petite boîte de maïs ou 1 épi
- 150 g de fromage râpé
- Jus de citron
- Crème
- 8 crêpes de blé ou de maïs
- Sel poivre gingembre (piment)

Matériel :

- 1 poêle
- 1 spatule
- 1 ouvre boîte
- 1 fourchette
- 1 éplucheur
- 1 essoreuse à salade
- 1 passoire
- 1 planche
- 1 assiette

Préparation :

- Dans une poêle anti-adhérente, faire revenir l'oignon, l'ail, le poivron en lamelles pendant 10 minutes.
- Réserver.
- Faire dorer le poulet en lamelles, ajouter les épices.
- Cuire 10 minutes à feu moyen.
- Remettre les poivrons et la sauce tomate.
- Pendant ce temps, nettoyer, laver et couper la salade, les tomates et l'oignon.
- Faire le mélange crème + citron, le verser sur la salade
- Cuire les fajitas dans une poêle
- Garnir avec la viande, la salade, tomate, maïs et le fromage

Conseils :

La garniture des fajitas est à faire en fonction des goûts et de la richesse du frigo.

Soyez créatif !

Oignons farcis au coulis de tomate

Saison : Automne - Hiver

Temps de préparation : 40 min

Temps de cuisson : 35 min

Nombre de personnes 4

Ingrédients :

- 12 gros oignons
- de la margarine
- 400 g de haché
- 2 oeufs
- 2 cuillères à soupe de mie de pain
- 100 g de gruyère râpé
- 8 tomates
- 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- 1 cuillère à soupe de ciboulette hachée
- sel, poivre

Matériel :

- 1 éplucheur
- 1 marmite
- 1 plat allant au four
- 2 poêles
- 1 cuillère à soupe
- 1 petit couteau

Préparation :

1. Peler les oignons, découper le chapeau et les évider.
2. Faire blanchir les oignons évidés et les chapeaux environ 2 minutes dans l'eau bouillante. Laisser égoutter.
3. Émincer finement l'intérieur des oignons et faire revenir la moitié dans une noix de margarine.
4. Ajouter le haché aux oignons et laisser mijoter environ 5 minutes.
5. Battre les oeufs, ôter la poêle du feu et mélanger la mie de pain, les oeufs battus et la moitié du gruyère.
6. Fourrer les oignons de cette farce et parsemer du gruyère restant.
7. Cuisson à la casserole environ 20 minutes.
8. Laver les tomates, les couper en petits morceaux.
9. Réchauffer l'huile et y faire revenir le restant des oignons émincés. Ajouter les dés de tomates, saler et poivrer.
10. Laisser mijoter environ 10 minutes.
11. Disposer les oignons sur un plat, poser les chapeaux contre les oignons et verser le coulis de tomates tout autour. Décorer de ciboulette.

La lettre qui change

Trouvez à l'aide de la définition, un mot de 5 lettres. Sur base de ce mot, trouvez-en un nouveau en changeant une seule lettre sur les 5 lettres du mot précédent. Bon amusement 😊

SYMBOLE PIRATE

PLANTE SUCRÉE

JOSEPHINE

SOUCI

DÉCOMBRES

Solutions: crane - canne - ennuï - ruïne

Jamais l'un sans l'autre

VOICI NEUF DUOS SÉPARÉS LE TEMPS DE CE JEU.

À VOUS DE LES RÉUNIR, POUR VOUS PERMETTRE DE DÉCOUVRIR À SON INTERSECTION LA LETTRE RÉPONSE QUI VOUS PERMETTRA DE COMPLETER LA DERNIÈRE LIGNE ET DONNER LA RÉPONSE À LA L'ÉNIGME DE CETTE GRILLE.



	MINNIE	RAMZY	OLI	VITAA	HARDY	MILOU	BILL	LASPALES
MICKEY	L	I	E	U	W	O	P	K
TINTIN	J	B	T	E	R	A	X	F
BIG FLO	A	V	D	M	T	I	F	S
LAUREL	W	T	U	Q	G	R	J	C
BOULE	N	P	X	J	Z	L	G	T
SLIMANE	E	K	R	Y	O	X	H	I
ERIC	T	A	J	V	U	D	C	E
CHEVALIER	R	M	Y	F	S	Z	E	A

FORME UN DUO MYTHIQUE AVEC BRADLEY COOPER

Solution: Lady Gaga

Un tatouage ? Mais pour quoi faire ?

On observe souvent dans toutes les prisons du monde entier qu'une majorité des détenus se font tatouer pour différentes raisons comme un souvenir du passage en prison, une appartenance à un gang, des histoires personnelles, des blessures du passé, par amour ou encore son signe du zodiaque, il n'en demeure pas moins que cela peut conduire à des soucis de santé si ledit tatouage est fait en dépit du bon sens et sans respects de certaines règles d'hygiène.

Le mot tatouage vient de Tahiti et était à l'origine écrit « tatau », ce concept de tatouage existe depuis 5400 avant J-C.

Ce dernier signifiait à l'origine le marquage d'esclaves, de prisonniers ou encore d'animaux domestiques. Il pouvait être symbolique, religieux, esthétique ou encore curatif.

Le produit utilisé était à base d'encre de chine, de l'abrase de charbon ou du suif.

Toujours est-il qu'un tatouage reste à vie, il faut donc prendre le temps de réfléchir à ce que l'on souhaite (dessin, motifs, endroit, la signification, le message).

Il faut également savoir qu'un tatouage n'est pas toujours bien vu dans certaines professions ou tout simplement par l'entourage.



Le prix d'un tatouage dépend de sa taille, de l'endroit où il est fait, des détails (ombrages,

couleurs, etc...) et du temps nécessaire à sa réalisation.

Se faire retirer un tatouage n'est pas impossible, il existe deux solutions :

- Le détatouage, un procédé qui consiste en plusieurs séances laser, à se faire effacer le tatouage voulu, mais cette façon ne permet pas de l'effacer complètement, il en restera toujours une trace, comme une cicatrice. Il est conseillé de consulter un dermatologue avant de franchir cette étape.
- Le recouvrement, qui consiste simplement de passer par un tatoueur qui proposera selon les envies et besoins, de camoufler le tatouage « non voulu » par un autre.

Le tatouage reste un choix, que l'on n'en fasse jamais ou qu'on en ait beaucoup, chacun dispose de son corps comme il le souhaite.

Marley V.M

Changer ? Il n'est jamais trop tard...

La prison, une première pour moi, un lieu que j'aurais préféré garder inconnu.

Mais me voilà ici, la première chose à laquelle j'ai pensé a été que je ne tiendrais pas le coup, que tout s'effondrait mais au final, ça s'est révélé plutôt faux.

Tout d'abord, cela m'a permis de faire un travail sur moi-même, apprendre de mes erreurs et comprendre ce qui m'a amené à

faire ce que j'ai fait et me retrouver ici. Ensuite, j'ai appris à grandir, améliorer mon comportement pour mon avenir.

On dit toujours que les épreuves de la vie sont les enseignements et que nous devons apprendre à surmonter et je suis tout à fait d'accord avec cela car grâce à ses épreuves, je ressors en un

homme plus grand, plus fort.

Maintenant que je suis proche de la fin, je peux dire que oui je me suis amélioré et que je dois continuer dans cette lancée.

Marley V.M

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. Personne en charge des inscriptions: Madame Justine Grosjean, joignable via l'onglet « animations » dans Just From Cell.

PRIVE

2024...

N. 1

DE
LIBERTÉ

SAINT HUBERT:

LA
LOI
EST
LA
LOI.

● ● ● ● ● ● ● ●

ça te parle ?

TRIBUNAL



PRISON



Pff..

SAINT-HUBERT

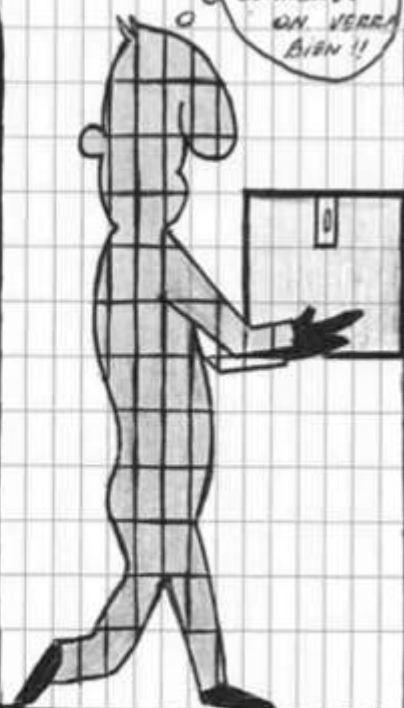


L'INCONNU
NO COMMENT

VESTIAIRE

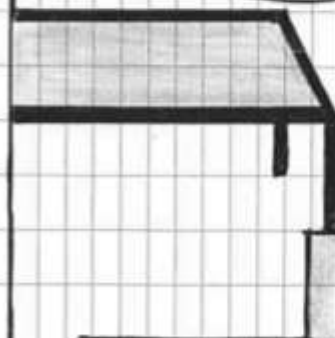
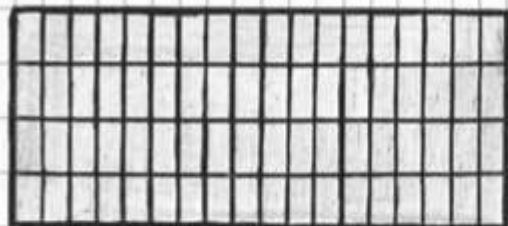


GREFFE

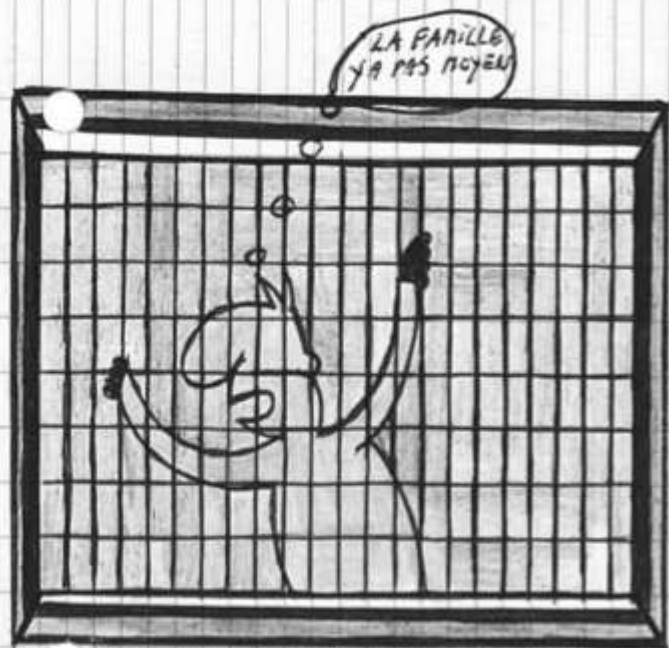


L'AVENTURE
CONTINUE
ON VERRA
BIEN !!

CELLULE - 6105



J'AI PAS GRAND CHOIX
LA GUYANE



LA FAMILLE
Y'A PAS NOYEU

T'ES QUI KOU
YA NIQUER TA NÈRE

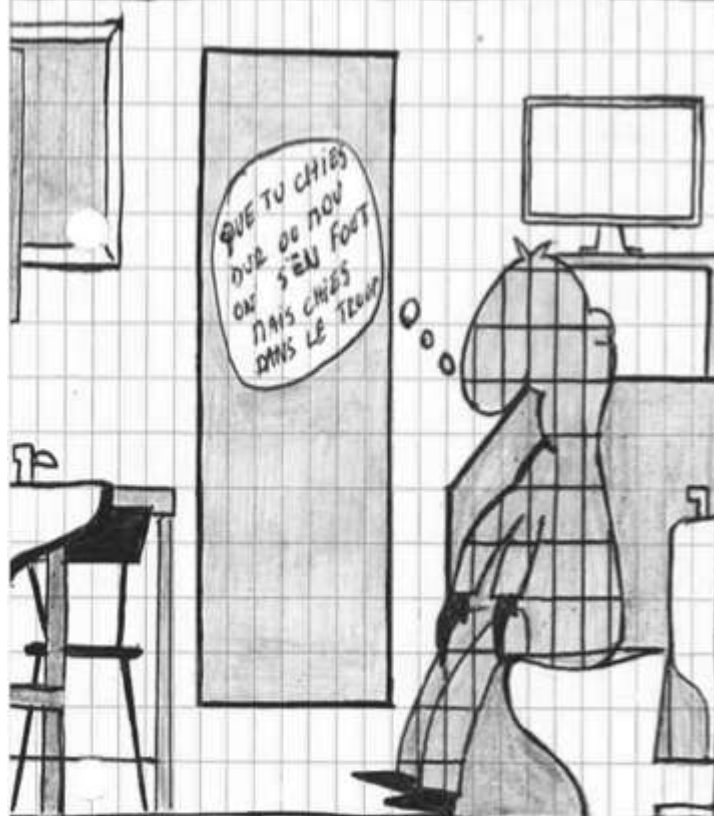
TU VIGILS D'OU!!

TERRE TAGEULE

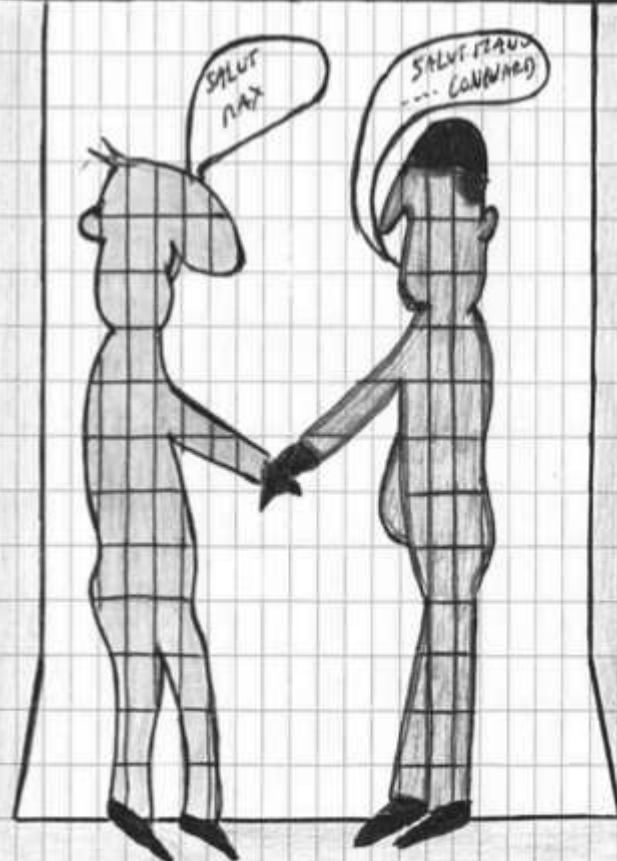


JE DOIS CHIER
J'AI PAS DE
PAPIER CUL
NÈDE

2



QUE TU CHIES
DUE OU NOU
ON S'EN FOIT
D'AS CHIES
DANS LE TÈNU



SALUT
NAX

SALUT STAU
... (CONWARD)

COULOIR DU CELLULAIRE



EN CELLULE TU ES A L'AFFUT DE TOUT BRUIT
QU'IL Y A DANS LA PRISON, L'ATTENTE EST LONGUE

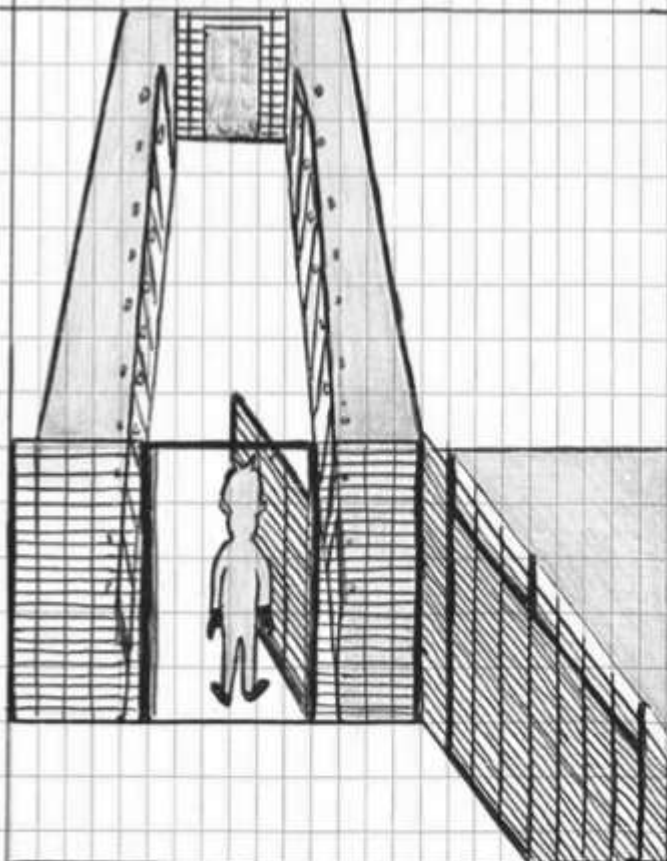


SOUVENT LA NUIT, LES RÊVES TE FONT
VOYAGER ... SEUL SUR UNE ÎLE ...

3

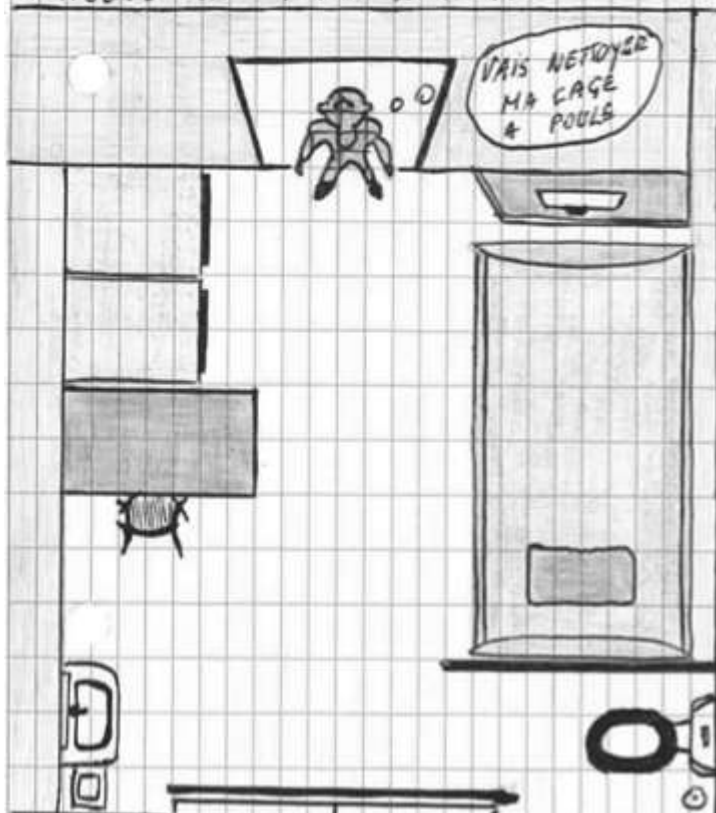


À TON ARRIVÉE LE LENDEMAIN, IL T'ENVOIE CHEZ LE
MEDECIN. IL TE POSE QUELQUES QUESTIONS ET FAIT
FI DE PARCOURIR TON DOSSIER. MAIS EN RÉALITÉ
C'EST L'INVERSE C'EST TOI QUI VOIS, MAIS TU ES
FRUSTRE ... PAR TA DÉTENTION TOUT EST NÉGATIF...



RETOUR EN CELLULE BLOC A CELLULE 6105
EN SOLD. HEUREUSEMENT IL Y A LA TÉLÉVISION
POUR TE TENIR OCCUPÉ. PAS DE TÉLÉPHONE EN
CELLULE ... GRRAA

LE DEUXIEME JOUR, NETTOYAGE DE LA CELLULE. PAR OÙ COMMENCER ET AVEC QUEL MATÉRIEL ... PUTAIN DE MERDE



GÉNÉRALEMENT CHAQUE CELLULE A UN KIT NETTOYAGE

QUAND UN NETTOYAGE S'IMPOSE L'EST SO-
NNEUR PORTE FENÊTRE PUR SOL NEUBLE
WC LAVABO ET EXT... DUR DUR COMME
LA MERDE... HI HI HI



ÇA FAIT PASSER LE TEMPS
MAIS LE TEMPS C'EST DE L'ARGENT
ICI EN PRISON. TU PAGES DE TON TEMPS LIBRE

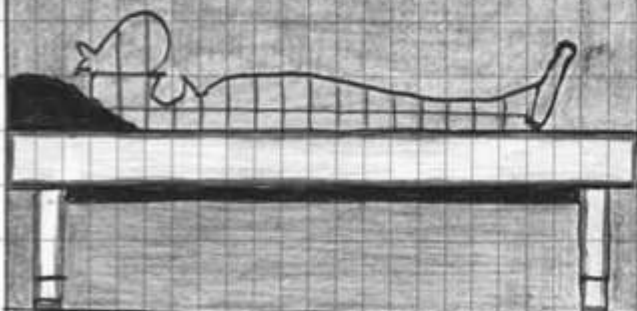
4

JE VOLE DANS LA FRAÎCHEUR



D'UN BON NETTOYAGE... AAHHH...

**JE SUIS
FATIGUE
BONNE NUIT...
QUEL NETTOYAGE...**



ENFIN... LA CELLULE EST PROPRE...

**AU SAD
SPS**

SOYEZ CLAIR HONNÊTE
PRÉCIS ET COURTOIS
NE TOURNEZ PAS AUTOUR
DU POT.

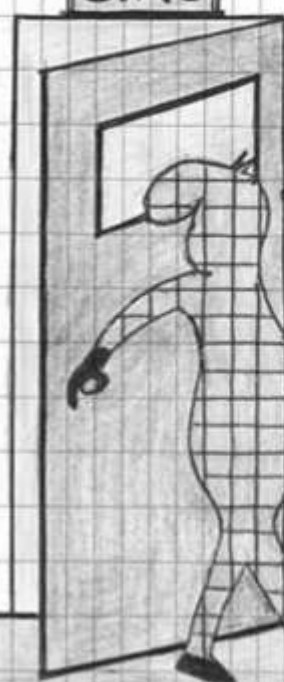
HEIN!! HINININ HOOO! GRR



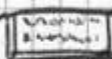
ASSISTANTE SOCIALE HEU... JE NE...
OUI... EEE... NON
AHH... BOF!!



S.P.S

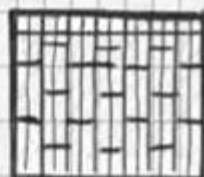


DONC UNE EVALUATION
SERA FAITE PAR RAPPORT
AU DOSSIER OK..



VOTRE EVALUATION... FAUDRA UN DELAI
D'ATTENTE EST POSSIBLE

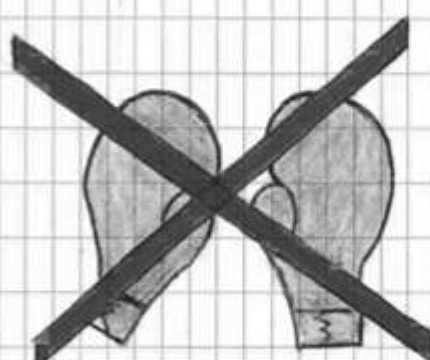
6



**LA VIOLENCE
SANCTION**



ÉVITEZ LE CONFLIT... SOYEZ VIGILANT
LE PREAU EST UN LIEU DE DÉTENTE...

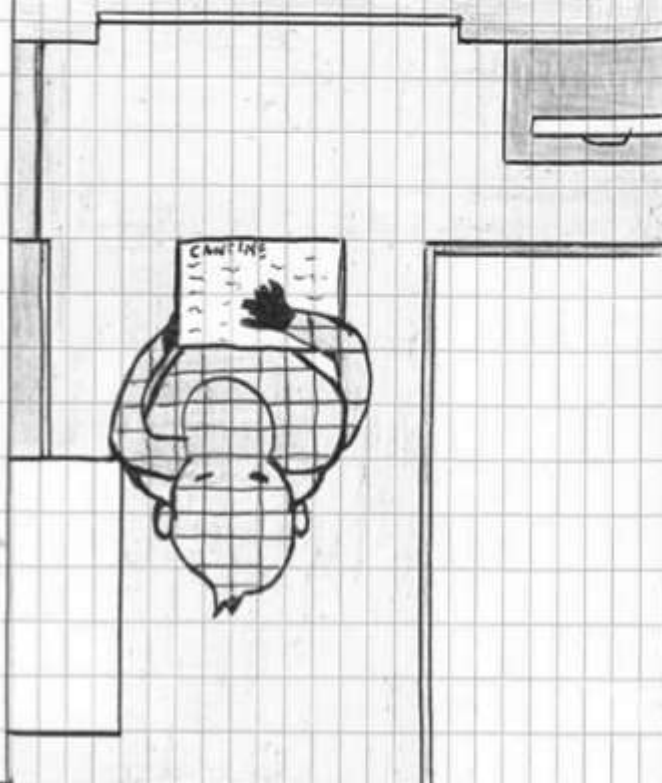


POUR L'AVER SON LINGE PERSONNEL IL VOUS COUTERA
 LE VALEUR D'UN TICKET (ACQUAT VIA COMPTABILITE)
 RABATTESE LE LUNDI A 7H30.
 POUR LA TENUE PENITENCIERE LE THERCEN, GRATUIT

POUR LA CANTINE FAUT REMPLIR LE BORDENT
 AVEC LA LISTE DES ARTICLES QUI VOUS A ETE
 DONNEE A VOTRE ARRIVEE
 RECEVE DE VOTRE CANTINE LE JEUDI SOIR --
 ET VOUS L'AUREZ LE VENDREDI SUIVANT--

FAUDRAIT QUE JE
 REGARDE LE VALVE
 OU ILS AFFICHENT
 TOUTES LES INFOS

J'EN SAIS PLUS POUR
 LE NETTOYAGE DES
 VETEMENTS CIVILS ET
 CARCERALS



7

EN PRISON VOUS POUVEZ DEMANDER
 L'ACCESSIBILITE A VOTRE RELIGION OU
 ET QUAND VOUS AUREZ L'OCCASION DE
 RACONTER LA PISTONNE AU CULTE.

IL FAUDRAIT
 QUE JE REMPLISSE
 UN RAPPORT



FIN... 

Respect du tri et de la nature

Ayant travaillé comme « ouvrier d'entretien » du site intérieur de la prison « semi-ouverte » de Saint-Hubert, on constate, malheureusement, que certains ne respectent guère la nature, le tri des déchets et donc pas même leur « cadre de vie » de leur bloc et de leur environnement proche. Cela est regrettable !

Dans chaque bloc, il y a des conteneurs et des récipients pour trier, tous les papiers et cartons, les déchets ménagers (y compris la peau des fruits, bananes, oranges...) et il y a aussi un conteneur pour les bouteilles en plastique (y

compris les plastiques d'emballage) et les briques de lait ainsi que les canettes et les barquettes en aluminium.

Les mouchoirs en papier sales doivent être normalement déposés dans le conteneur « déchets organiques » se trouvant à l'intérieur de chaque bloc. Idem pour les capsules de café « Senseo ». Les gants usagés et les emballages de médicaments vont dans le récipient « non recyclable ».

Jeter de la viande par les fenêtres amène des rats dans le voisinage immédiat. Les mégots de cigarettes ont leur

place dans les « boîtes à mégots » disponibles un peu partout sur le site de la prison. Lorsque les portes extérieures sont fermées, les mégots de cigarettes éteints vont dans le conteneur « déchets non recyclables » et non jetés par les fenêtres sur l'herbe !

C'est une manière de respecter les autres, le site (où nous vivons) et la personne qui ramasse les détritrus. Un endroit entretenu, agréable, dépend donc de chaque personne vivant sur le site de la prison « semi-ouverte » de Saint-Hubert.

A.D.

La géographie des poubelles nucléaires

Et si un jour le problème du stockage des déchets nucléaires devenait un marché juteux ?

A l'heure actuelle la plupart des déchets nucléaires sont stockés là où ils ont été produits, à proximité de nos centrales nucléaires, mais qu'en sera-t-il sur le long terme ?

Les exploitants des centrales nucléaires en viendront peut-être au point où ils feront un appel

d'offre pour un contrat juteux concernant le stockage de leurs déchets, les candidats seront peut-être les Fidji, île isolée au milieu du Pacifique, ou l'Italie qui possède de profonds puits miniers, l'Australie qui avec son infrastructure moderne vante ses conditions géologiques adaptées, il reste le site du Nouveau-Mexique, aux Etats-Unis, qui, possédant une infrastructure de stockage souterrain affirme avoir un sous-sol adéquat.

La technologie de stockage à long terme et de haute sécurité existe déjà en grande partie pour les déchets radioactifs. Par exemple aux alentours de Carlsbad, au Nouveau Mexique il existe un site souterrain qui remplit presque tous les critères pour ce stockage à long terme. L'Australie du Sud, autre candidat potentiel a aussi un site jugé adéquat. Il semblerait donc que les véritables obstacles pour développer des

solutions à long terme soient donc principalement politiques.

Les déchets radioactifs sont souvent considérés comme les pires déchets que nous pouvons produire, en réalité et toutes proportions gardées ils ne sont pas si dangereux. L'intégralité des pays de l'OCDE (organisation de coopération et de développement économiques) produisent 300 millions de tonnes par an, dont seulement 12.000 sont hautement radioactives.

A contrario d'autres déchets produits, qui restent toxiques indéfiniment, les déchets radioactifs sont moins dangereux au fil du temps. Les déchets perdent de leur radioactivité (donc dangerosité) au fil du temps, chaque élément radioactif à ce qu'on appelle une « demi-vie » ; cela veut dire qu'au bout d'un certain nombre d'années ils seront deux

fois moins radioactifs, c'est le cas par exemple du césium 137 et le strontium 90 qui ont une demi-vie de 30 ans.

On observe aussi ce phénomène aux abords de Tchernobyl les moins touchés où la radioactivité diminuant au fil des années a laissé place à la nature qui reprend possession des lieux.



Une proposition sérieuse a été faite pour enfouir les déchets au fond de l'océan où ils pourraient s'enfoncer dans le manteau terrestre avec les mouvements de la

croûte océanique mais semble bien difficile à mettre en oeuvre. Des trous de forage pourraient être utilisés mais il faudrait une zone stable du point de vue de géologique et tectonique. L'Australie, contrairement à l'Italie qui est inactive au niveau tectonique et profite de peu de mobilité des eaux souterraines (histoire de ne pas semer nos fameux déchets aux quatre coins de nos océans) semble être le candidat idéal.

Tout ceci est hypothétique et seul le futur nous le dira...

R.F.

**Info: récemment
un missile a
endommagé le
dôme de la
centrale de
Tchernobyl**

Poulet croquant, potatoes et salade de saison



Ingrédients 6 p.

Poulet croquant :

- 1 kg de blanc de poulet
- sel, poivre, paprika
- 2 poignées de farine blanche
- 3-4 oeufs entiers
- Panure Kellog's
- Huile d'olive ou d'arachide

Potatoes

- 1,5 kg de pommes de terre
- Gros sel, poivre, thym
- 1 gousse d'ail
- 1 CS de farine
- huile d'olive

Vinaigrette au miel

- 1 salade
- 1 carotte
- Sel et poivre
- Huile d'olive
- Vinaigre blanc ou citron
- 1 cc de miel
- 1 cc de moutarde

Mayonnaise

- 10 cl huile d'olive
- 1 filet de vinaigre
- 1 jaune d'oeuf
- sel et poivre
- 1 CS moutarde

Préparation

Poulet croquant :

- Essuyer le poulet avec un essuie-tout
- Couper le poulet en grosses lamelles
- Casser les oeufs dans un bol et y ajouter les épices
- Sur une assiette, écraser les Kellog's en miettes
- Tremper le poulet dans la farine puis dans l'oeuf et dans les Kellog's écrasés
- Cuire le poulet dans une poêle avec 2-3 cm d'huile d'olive à feu vif.

Potatoes

- Eplucher et couper les patates en quartiers
- Mettre l'ensemble des ingrédients dans un saladier et mélanger (huile, épices, ail, farine)
- Cuire à la poêle

Vinaigrette au miel

- Laver et essorer la salade, rapper la carotte
- Préparer la vinaigrette: mettre dans un bol l'huile, le vinaigre ou citron, la moutarde, le miel
- Mélanger le tout dans un saladier

Mayonnaise

- Les ingrédients doivent être à température ambiante.
- Mélanger le jaune d'oeuf, un peu de sel, poivre, la moutarde et le vinaigre
- Mélanger le tout dans un saladier
- Fouetter en versant peu à peu l'huile, la mayonnaise doit peu à peu épaissir

SUDOKU OBLIQUE

	1				6			
	9						7	
	6			1	5			9
				5	3			
				9	1			
3		2						

Cette grille composée de 3 grilles sudoku classique emboîtées. Chaque grille comporte 9 carrés de 9 cases soit au total 81 cases. L'objectif est de parvenir à inscrire tous les chiffres de 1 à 9 (sans qu'ils ne se répètent) dans chaque ligne, colonnes et carrés de 9 cases de chaque grille.

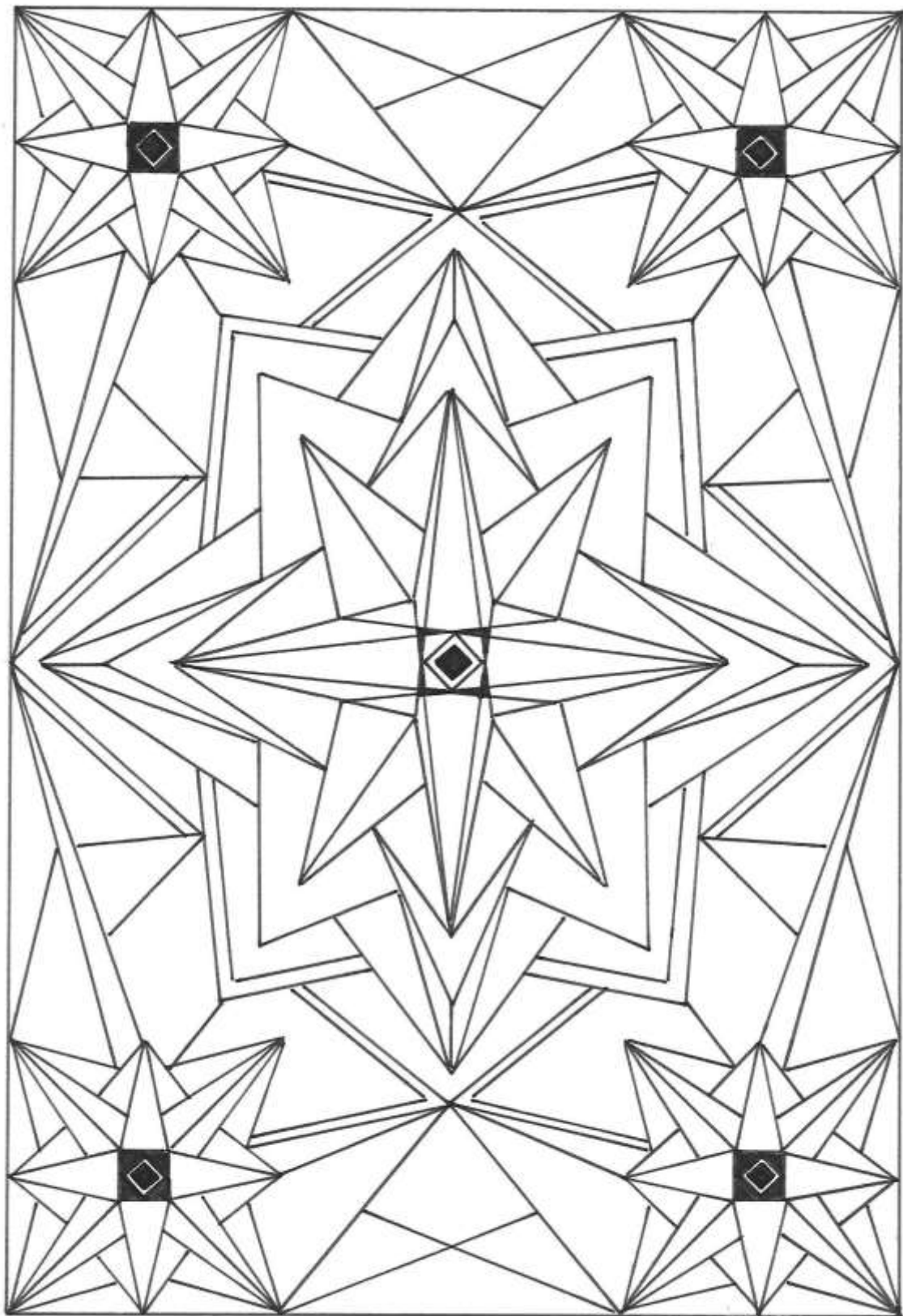
					9			8			
				2			7		4		3
			4					6	1		

							8			7				

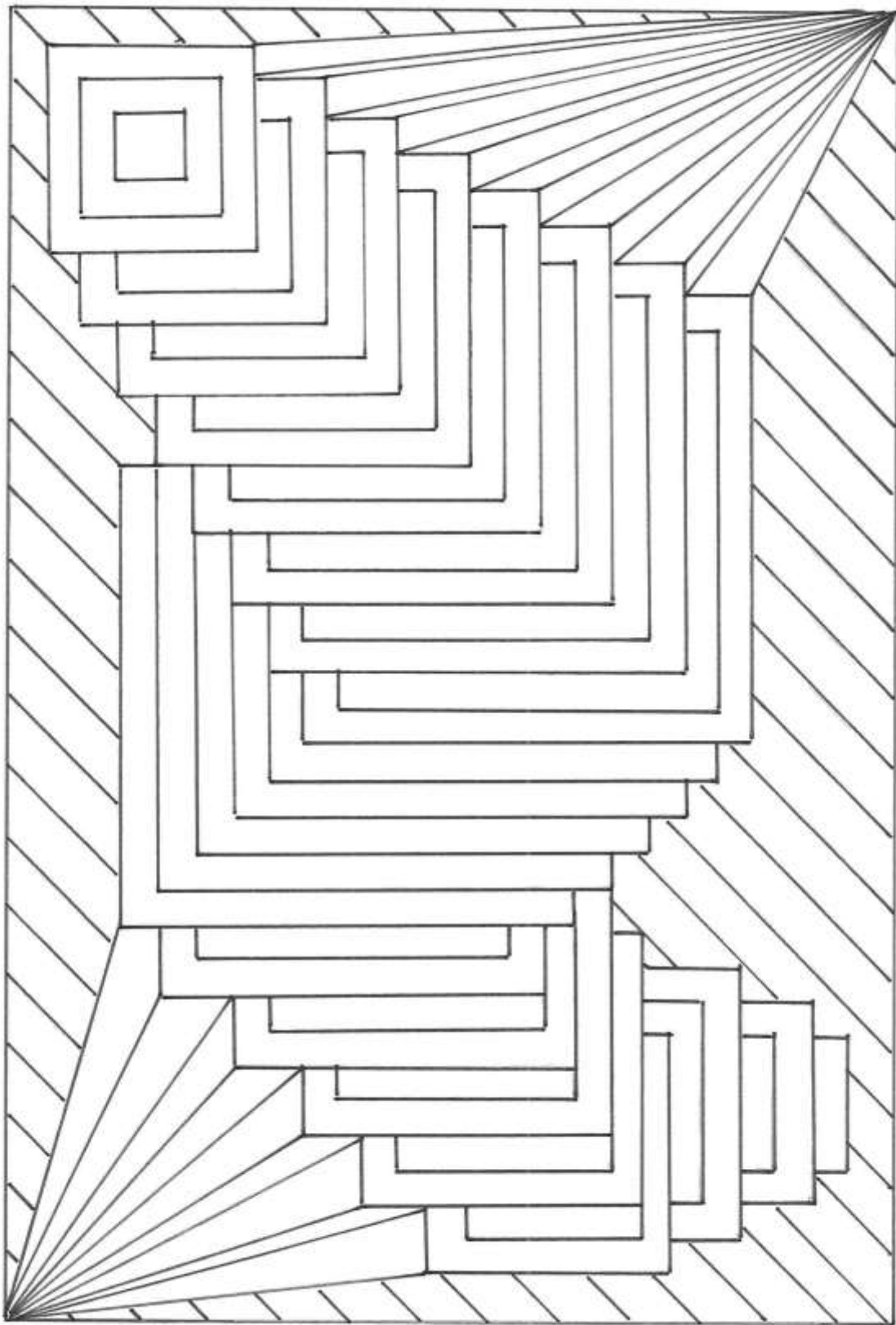


Solution

[illegible]



MOZART L.A.



MOZART L.A.

Les fleurs comestibles

Je vais vous parler des fleurs en cuisine mais pas toutes les fleurs justes celles qui sont comestibles.

La toute première fleur comestible est très connue, c'est la fleur de la courgette car dans cette plante potagère, presque tout se mange. D'abord le fruit de la courgette que tout le monde connaît très bien, mais ce que l'on sait moins, il y a la fleur qui se mange de deux façons.

La première façon est farcie et la deuxième est en beignet frit pour les deux façons.

Puis une autre plante bien connue est l'ail des ours qui se consomme tout au long du prin-

temps que cela soit en cuisine (condiment). Voilà pour les feuilles, il y a aussi la fleur (bouton) que l'on peut mettre dans votre salade ou au vinaigre comme le câpre.

Un autre tout aussi populaire est le coquelicot. La fleur peut se manger telle quelle (sur place) ou la cristalliser dans un blanc d'oeuf battu en neige et de sucre.

Le lierre, ses fleurs peuvent être utilisées en décoration (comestible) dans la salade ou la tarte.

La violette, ces fleurs sont connues pour parfumer les desserts.

Son parfum se marie très bien avec le chocolat.

Voici quelques exemples de fleurs comestibles et il y en a beaucoup d'autres mais ce serait trop long à énumérer sur cette belle découverte à tous les gastronomes.

Le jardinier



La Tunisie

La Tunisie est un état arabophone et musulman de l'Afrique du Nord, souverain depuis 1956, dont le territoire de l'Afrique de l'Europe et du Moyen-Orient, témoigne d'une histoire multibalnéaire mêlant influences berbères, phéniciennes, arabes et méditerranéennes.

Bordé au nord et à l'est par la mer méditerranéenne (1566 km de côtes), à l'ouest par l'Algérie et au sud par la Lybie. Sa capitale

est Tunis. Plus de 30 % de la superficie du territoire est occupée par le désert.

Avant cela, le territoire de la Tunisie est appelé Ifrikia ou encore Africa dans l'Antiquité, ce qui donne par la suite, son nom à l'Afrique.

Le territoire de l'actuelle Tunisie est le foyer de la culture capsienne, une culture mésolithique qui a duré de 10 000 à 6 000 avant notre ère. Il est aussi le berceau de

la civilisation carthaginoise qui atteint son apogée au IIIe siècle avant Jésus-Christ, avant de faire partie du Royaume Numidie, puis de devenir une province importante de l'Afrique romaine.

Le pays se caractérise par sa tolérance et son ouverture aux autres cultures qui ont fait son identité, notamment sur l'île de Djerba. La synagogue Ghainba est l'une des plus anciennes synagogues au monde. Chaque année, des

célébrations sont organisées en raison de son ancienneté et la légende selon laquelle aurait été construite en utilisant les pierres du temple de Salomon. La Tunisie, une des meilleures destination touristique au monde où il y a le tourisme Saharien (Douz, Tanger), le tourisme, la thalasso-thérapie et le médical.

Se trouvent en Tunisie plusieurs monuments historiques qui bénéficient d'un regain de popularité chez les visiteurs (comme le Colisée de Eljen) capitale de Donga et la grande mosquée de Kaviavan plus ancien culte du Maghreb.

Les plats traditionnels sont le couscous, les pâtes et les épices. La Tunisie est le 3e pays au monde en matière de consommation de semoule et de pâtes. Elle est le 4e pays à fournir en textile au niveau européen.

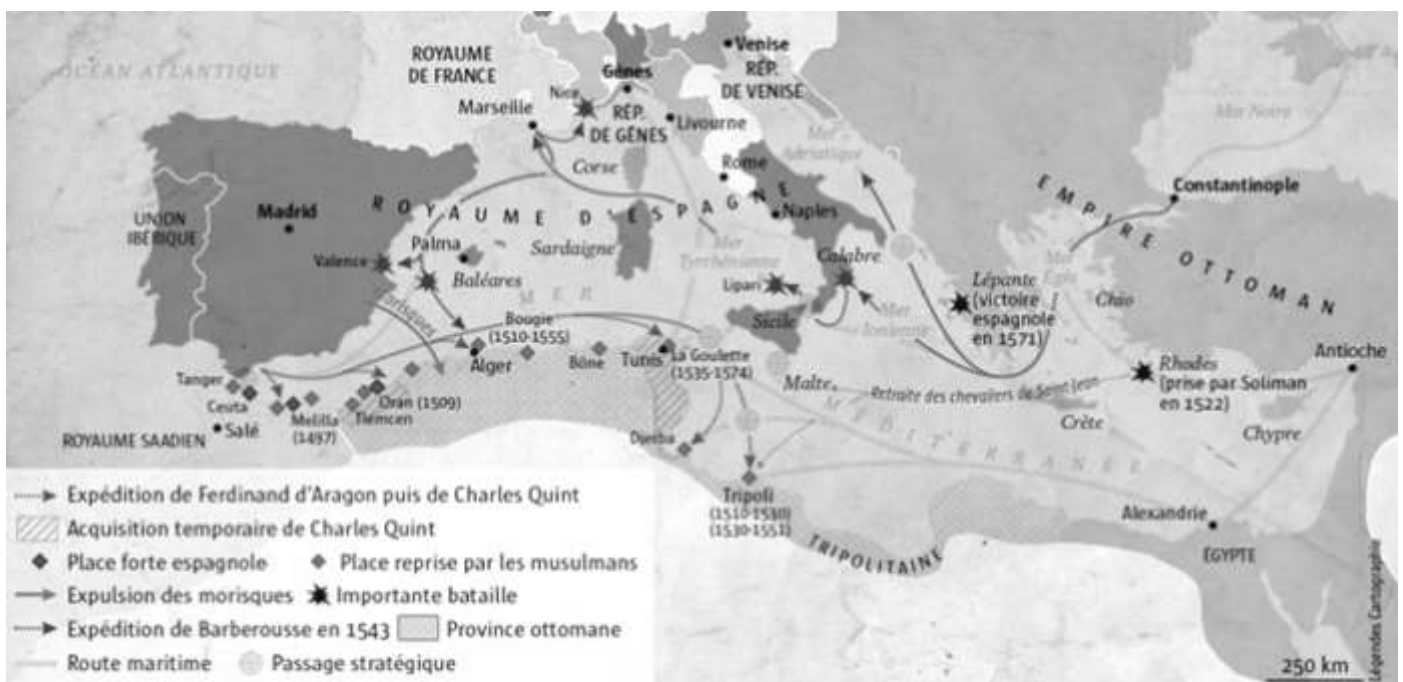
C'est le premier pays au monde qui a abolit l'esclavage en passant un pacte en 1857.

N.A.

Carte de la Tunisie actuelle :



Carte de l'Empire Ottoman du XVIe siècle :



La rumeur est-elle forcément la vérité ?

Une rumeur, si facile à lancer et si difficile à digérer lorsqu'elle nous concerne, pourquoi ne pas juste apprendre à connaître une personne et se faire sa propre opinion que de la juger d'avance et lancer des rumeurs inutiles ?

Dans un établissement pénitencier, nous remarquons que la chose qui se transmet le plus vite est probablement la rumeur.

Monsieur X, vient d'entrer en prison, il ne connaît personne et pourtant un jour, un autre détenu a lancé une rumeur sur lui, sa tête ne lui plaisait peut-être pas

ou peut-être qu'il n'avait rien d'autre à faire.

Cette rumeur s'est répandue comme une traînée de poudre, en quelques jours, tout le monde connaissait cette personne mieux qu'elle-même, un comble me direz-vous. Pourtant, un an plus tard, lors d'une sortie, un autre détenu qui avait entendu la rumeur et qui y croyait, a pris la peine de discuter avec lui, il s'est rendu compte que la rumeur était en réalité fausse et qu'il aurait dû discuter avec cette personne avant.

Il faut savoir que ce soit en détention ou pas, il peut parfois arriver que l'on explique un quart d'une chose, on en comprend la moitié et on en raconte le double.

La prudence s'impose, avant de juger et croire des rumeurs, se faire sa propre opinion sur la personne est toujours préférable et surtout cela ne coûte rien.

Marley V.M.

La pulga—Lionel MESSI

Lionel MESSI, parfois surnommé Lée MESSI, né le 24 juin 1987 à Rosario en Argentine est un footballeur international Argentin jouant au poste d'attaque à l'Inter Miami LF en MLS. Vainqueur du ballon d'or, il est considéré comme l'un des meilleurs joueurs de football toutes générations confondues.

Messi commence le football dans sa ville natale de Rosario en Argentine. Dès son plus jeune âge, il a montré un talent exceptionnel pour le football. Il a commencé à jouer dès l'âge de 5 ans dans le

club local de sa ville natale.

Joueur particulièrement créatif et complet, aussi bien buteur que meneur de jeu, il est l'auteur de plus de 840 buts et 350 passes dans sa carrière en plus de 1 000 matchs professionnels ! Il est le meilleur buteur de l'histoire du championnat d'Espagne du football club de Barcelone et des sélections sud-américaines et détient le record mondial du nombre de but inscrit sur une saison.

Atteint d'un problème de croissance qui nécessite un traitement hormonal, il rejoint à 13 ans le football club de Barcelone en Es-

pagne dont il devient un joueur emblématique. Et il remporte un succès exceptionnel pendant ses dix-sept saisons en équipe première, avant de poursuivre sa carrière au P.S.G. puis à l'Inter Miami. Avec 45 titres remportés durant sa carrière, qui font de lui le joueur le plus titré de l'histoire du football, il possède l'un des plus beaux palmarès de son sport. Il a remporté avec le football club de Barcelone quatre ligues des champions, trois coupes du monde de la FIFA, trois super-coupes de l'UEFA et dix championnats d'Espagne ainsi qu'à deux reprises, champion de France au P.S.G. Avec la sélec-

tion d'Argentine, MESSI remporte la médaille d'or aux jeux olympiques de 2008, la copa América à deux reprises en 2021 et en 2024 et enfin la coupe du monde en 2022 dont il est désigné le meilleur joueur.

La notoriété dépasse le monde du sport. Il est nommé 3 fois dans le classement des personnalités les plus influentes de la planète par le magazine "Time" et est le premier footballeur à faire la "une" du magazine américain.

Ambassadeur de l'Unicef, il a créé une fondation d'aide à l'en-

fance à l'âge de 20 ans.

Son compte Instagram est le 3e le plus suivi sur la plateforme. Selon le magazine Fabre, il est entré dans le club fermé des sportifs milliardaires.

Que dire de la Pulga ?

Footballeur d'exception, un talent hors norme, un palmarès digne de ce nom.

Le A



La mascotte de la France - Teddy RINER

Teddy RINER, né le 7 avril 1989 à POINTE-A-PITRE (Guadeloupe), est un judoka hors pair français concurrent dans la catégorie des plus de 100 kilos (poids lourds).

Il est détenteur d'un palmarès record avec 11 titres de champion du monde, 3 médailles d'or olympique en individuel à Londres en 2012, à Rio de Janeiro en 2016, à Tokyo en 2021 et à Paris en 2024 et 2 médailles de bronze olympique à Pékin en 2008 et à Tokyo en 2021 et 5 titres de champion d'Europe.

Grand habitué d'un travail acharné, d'une hygiène de vie parfaite et d'une alimentation saine et équilibrée. En 2018, il est nommé ambassadeur de bonne volonté de

l'Unicef. Il est le porte drapeau de l'équipe de France aux jeux olympiques de Rio de Janeiro en 2016 où il remporte sa deuxième médaille d'or olympique face au Japonais Hisayashi Harasawa. Il devient le judoka le plus titré de l'histoire et assoit ainsi sa suprématie dans le domaine du judo.

Atouts: droitier et ayant un grand gabarit par rapport à la moyenne des judokas de sa catégorie, 2 m 04 – 139-150 kg.

Durée: fort d'une longue carrière, Teddy Riner n'enregistre que 5 défaites en championnat international élite.

Le A



Une pépite, Lamine YAMAL

Niasraoui Ebana, couramment appelé Lamine YAMAL, né le 13 juillet 2007 à Esplugues de Llobregat en Espagne. C'est un footballeur hors du commun qui joue à l'international espagnol évoluant au poste d'attaquant du F.C. Barcelone.

Ce joueur est d'origine Marocaine. Issu du centre de formation la Masia, il devient à 15 ans, 9 mois et 16 jours le plus jeune joueur de l'histoire du barca. Il a fait ses débuts professionnels en championnat le 29 avril 2023 puis à remporter le titre national le 8 octobre le plus jeune buteur de l'histoire de la liga. A 17 ans, palmarès hors norme !

Avec l'Espagne, un trophée et une coupe d'Europe. Il a battu un record dans une compétition majeure du Roi Pelé le plus jeune buteur dans une compétition.

Le plus jeune buteur de l'histoire du Barca. Il a déjà gagné plus d'une

fois le championnat d'Espagne. Le plus jeune passeur dans une compétition majeure.

Que dire du prodigieux Lamine YAMAL. Un joueur hors norme, un potentiel d'exception aux yeux des amoureux du ballon rond. Un joueur, qui a 17 ans, est dans le top 3 des joueurs les plus chers de l'histoire.

Longue vie à lui et son entourage.

Le A



Le couscous traditionnel du Maghreb

Ingrédients pour 6 personnes:

- Un oignon
- 250 grammes de carottes
- 250 grammes de courgettes
- une boîte de concentré de tomates
- quatre cuisses de poulet ou 4 merguez ou 4 morceaux d'agneau
- un poivron rouge
- un poivron vert
- une boîte de tomates pelées
- une boîte de pois chiches
- un demi céleri
- Harissa
- Poivre
- huile végétale.

Préparation:

- 1) Epluchez les carottes, la tête de céleri, les courgettes et coupez en morceaux.
- 2) Nettoyez le tout et ajoutez-y les poivrons coupés en lamelles.
- 3) Faites revenir la viande (sauf les merguez) dans l'huile à feu vif de chaque côté.
- 4) Faites roussir l'oignon dans de l'huile.
- 5) Ajoutez tous les légumes, du poivre, les épices.
- 6) Ajoutez un petit peu d'eau et faites cuire à feu doux pendant 25 minutes.
- 7) Ajoutez la viande et faites cuire 30 minutes pour finir.
- 8) Faites cuire la semoule et égrainez-la.
- 9) Servez le couscous avec la semoule.

Bon appétit!

N.A.

Pain perdu

Ingrédients :

- Quelques tranches de pain blanc et/ou gris
- Du lait (2 bols)
- 2 à 3 oeufs
- Un peu de sucre (selon votre préférence)

Préparation :

Laissez vos tartines 2 à 3 jours au sec (par exemple dans une armoire) pour que le pain ne soit pas trop frais.

Dans un récipient, mettre le lait et mélanger avec les oeufs et quand tout est bien mélangé, ajoutez votre sucre et après trempez vos tartines +/- 2 à 3 secondes, de

chaque côté. ATTENTION, si vous laissez tremper plus longtemps, votre pain va s'émietter.

Mettre dans une poêle chaude avec un peu de beurre et laissez dorer selon vos goûts tournez la tartine de temps en temps.

Saupoudrez de sucre, choco, confiture, etc...

Pour le lait, vous attendez le dimanche et vous prenez le lait chocolaté pour votre recette, pour le sucre, prenez quelques morceaux,

que vous pilez en sucre fin (à l'aide de votre tasse) et pour les oeufs, vous en recevez 1 fois par semaine.

Bon appétit !

PAGE 34

Très facile à réaliser et la petite astuce pour que cette recette soit vraiment gratuite.

J.C

Qui fait la sieste ?

D'après une étude, un belge sur trois dort trop peu !

Il y a-t-il un remède ?

Un seul antidote : la sieste !

Elle est la solution pour une vie plus active, plus saine, plus créative, plus sereine.

La sieste amène son lot de bien fait. Les grands génies le savent, elle stimule la créativité. Thomas Edison, Salvador Dali et Albert Einstein étaient de grands adeptes des siestes.

Demandez à Isaac Newton ce qu'il faisait sous son arbre avant de trouver la théorie de la gravitation universelle. La Sieste !

Une étude de l'INSERM (institut national français de la santé et de la recherche médicale) confirme qu'un petit assoupissement peut tripler les chances de trouver la

solution à un défi intellectuel donné !

Une micro-sieste de 10 à 20 min produit des ondes relaxantes dans le cerveau, un ralentissement du cœur et de la respiration. Ce qui améliore la capacité de mémoire et de concentration.

La sieste diminue les risques cardiovasculaires et les cas d'hypertension artérielle. Le stress aussi en baissant le taux de Cortisol (hormone du stress). Et enfin, elle renforce nos défenses immunitaires.

Faire la sieste ne s'improvise pas

Une bonne sieste c'est maximum 10 à 20 min. Si on dort plus longtemps on entre dans un sommeil profond et on aura du mal à se réveiller.

Tu n'arrives pas à dormir 20 minutes ?

No stress ! Un moment de repos, zenitude aura quand même des effets bénéfiques.

Mais le meilleur moment pour la sieste, c'est en 13h et 15h qu'on ait mangé ou pas. C'est là qu'on a ce fameux coup de pompe. Par contre, s'endormir après 15h n'est pas recommandé car cela risquerait de perturber le sommeil de nuit.

Choisissez un endroit plutôt calme et pas forcément un noir total.

A votre réveil, n'oubliez de vous étirer et de respirer profondément.

Vous voilà informés sur la sieste.

Plus d'excuse pour ne pas en faire une de temps en temps mais n'oubliez pas, pas plus de 20 min.

R.S

Boulettes à la sauce liégeoise

Temps de préparation: 30 minutes.

Temps de cuisson: 90 minutes.

Nombre de personnes: 6.

Difficulté: facile.

Ingrédients

- Un kilo de viande haché (porc-veau)
- Deux oeufs
- Deux échalotes
- 100 grammes de chapelure
- 30 grammes de persil haché
- Une cuillère à soupe de cassonade
- Deux gros oignons

- 150 grammes de sirop de Liège
- Sel
- Poivre
- Farine
- Beurre

Boulettes

Mélanger la viande hachée avec les oeufs, le persil et les échalotes hachés.

Saler et poivrer.

Ajouter la chapelure.

Malaxer et former les boulettes.

Passer les dans la farine.

Faire dorer les boulettes dans une sauteuse beurrée à feu moyen.

Réserver.

Sauce liégeoise

Emincer les oignons et les faire suer dans une casserole avec un bon morceau de beurre.

Laisser caraméliser et ajouter la cassonade.

Ajouter 2 cuillères à soupe de farine.

Remuer avec une cuillère en bois.

Ajouter le sirop de Liège.

Mouiller avec 50 cl. d'eau.

Porter à ébullition.

Mettre les boulettes dans la sauce et laisser mijoter à feu doux plus ou moins 1 heure.

Servir avec des frites ou des pâtes.

Bonne dégustation.

B.J.

Boulettes sauce lapin comme à Liège

Petite histoire:

Ces boulettes, qu'on appelle "boulets" dans la région liégeoise, sont cuisinées avec une sauce lapin qui n'a rien avoir avec le lapin, mais plutôt à une certaine Madame Lapin qui aurait créé cette sauce.

Il y a de nombreuses variantes, avec ou sans bière, avec ou sans raisins, mais toutes comportent le fameux sirop de Liège, une sorte de mélasse de pommes et de poires. A déguster avec de bonnes frites belges.

Ingrédients pour 6 personnes :**Pour les boulettes :**

- 750 grammes de viande hachée (porc-boeuf)
- Une et demi-échalotes hachées
- 150 grammes de pain imbibé de lait
- Sel, poivre, muscade
- Persil haché
- Un oeuf entier
- 75 grammes de beurre.

Pour la sauce lapin :

- De la cassonade
- Du vinaigre

- Quatre oignons émincés
- Thym, laurier
- Sirop de Liège
- Une poignée de raisins sec ou pruneaux (facultatif)
- Beurre
- Sel, poivre.

Méthode de préparation:**Les boulettes :**

Mélanger la viande avec l'échalote, le pain essoré, le persil, l'oeuf, le sel, le poivre et la muscade et former des boulettes.

Faire chauffer le beurre et colorer les boulettes sur chaque face.

Réserver.

La sauce lapin :

Dans une sauteuse, faire blondir les oignons hachés avec un peu de beurre.

Ajouter le sirop, le vinaigre et la cassonade.

Ajouter ensuite la bière (facultatif), le thym et le laurier.

Saler et poivrer.

Laisser mijoter pendant une dizaine de minutes tout en remuant.

Ajouter les boulettes (et les raisins). Laisser mijoter pendant environ 20 minutes à couvert, à feu doux.

Rectifier l'assaisonnement et servir avec des frites et une salade verte.

Bonne dégustation.

B.J.

La malédiction beurrée

Pour l'histoire...

Comme chaque matin Xavier prépare son déjeuner ; il dépose ses tartines dans le grille-pain, prépare le beurre, la confiture, la pâte à tartiner chocolat, le fromage...

Xavier aime avoir le choix et tartiner ce qu'il veut en fonction de ses envies du jour, soudain il entend le grille-pain faire sauter ses tartines, « ça y est, ma tartine grillée est prête ! se dit-il ». Après quelques instants d'hésitation il choisira le beurre dont il tartina généreusement sa tartine grillée, ceci fait il se déplace avec son assiette en main quand soudainement il fut pris d'une forte douleur au pied droit, sursauta et laissa s'échapper la tartine qui tomba du côté beurré, « ben voyons », pensa-t-il, grommelant contre son fils pour avoir laissé traîner cette pièce de lego si douloureuse, ni une ni deux Xavier remet une tartine à griller et une fois prête la recouvre copieusement de beurre et se déplace vers le salon et évite de marcher de peu sur le chat, rebelote la tartine est tombée par terre sur le côté beurré une fois de plus... Xavier une fois l'énervement de cette nouvelle déconvenue passé se demanda : « mais pourquoi tombe-t-elle toujours du côté beurré ? La faute à pas de chance ? Ou la fameuse loi de Murphy ? »

Chères lectrices, chers lecteurs, nous allons essayer de répondre à cette question ensemble parce qu'il y a une explication au malheur de Xavier !

En théorie...

La tendance à tomber du côté beurré a été observée sur un grand nombre de tests effectués, il semblerait que de manière plus précise, ce soit le côté qui était au-dessus au moment de la chute qui se retrouve au sol.



Aucun lien n'a été établi avec le poids que représente la matière tartinée ou même un supposé aérodynamisme du pain. Mais alors de quoi cela dépend-t-il ?

Il semblerait que ce soit en fonction de la hauteur à laquelle tombe la tartine, car dans sa chute le pain tourne sur lui-même et s'il tombait d'assez haut il pourrait faire un tour complet et la partie beur-

rée serait vers le haut, a contrario il n'a le temps que de faire la moitié d'un tour complet et l'on se retrouve dans la même situation que Xavier, à nettoyer le beurre sur le sol.

Certains ont poussé le vice jusqu'au bout en trouvant que vu la vitesse à laquelle un toast tournoie la hauteur minimale pour effectuer un tour complet et retomber du bon côté serait de 2,4 mètres, à moins que vous ne mangiez au bord de votre balcon ou de votre fenêtre il y a peu de chance que vous ayez la chance de voir retomber votre tartine « sur ses pattes ».

Conclusion...

Il y a peu de choses à faire pour vaincre cette malédiction beurrée à part peut-être tartiner plus fort votre beurre, histoire de créer un creux dans votre pain et épargner un peu votre carrelage/moquette ou parquet au moment de la chute.

Il n'en reste pas moins que vous assurer que votre chemin est sans encombre semble la solution la plus naturelle.

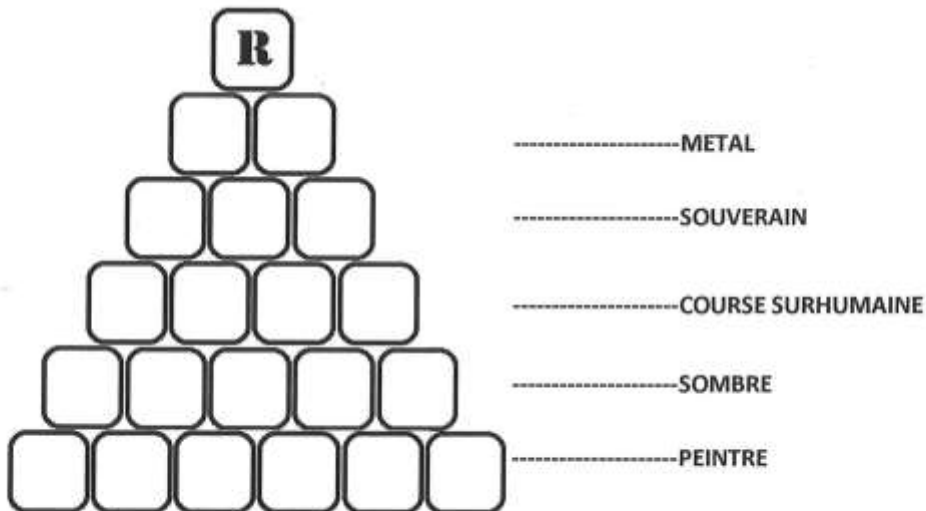
Sur ce, bon petit déjeuner à toutes et à tous !

R.F.



La lettre en PLUS

En démarrant de la lettre du haut de la pyramide, trouvez à l'aide de la définition, un nouveau mot, en y ajoutant une nouvelle lettre en **PLUS**. Bon amusement 😊



Solutions: or - roi - iron - noir - renoir

Histoire drôle

« Dans un bar, un type demande à son voisin de comptoir:

- Et vous faites quoi dans la vie?
- Je suis prof de karaté.
- Ah bon ? Ça nous fait un point commun: moi aussi je connais beaucoup de prises.
- Vous êtes également prof de karaté?
- Non.
- Du judo alors?
- Non plus, je suis électricien ! »

Parlons un peu néerlandais (le « flamand ») Spreken een beetje vlaams

Apprendre : *leren*
Le professeur : *de leraar*

Les yeux : *de ogen*
Les oreilles : *de oren*
Les dents : *de tanden*

Quelle heure est-il à présent ?
Hoe laat is het nu ?

Les jours de la semaine :

De dag van de week :

Lundi : *maandag*
Mardi : *dinsdag*
Mercredi : *woensdag*
Jeudi : *donderdag*
Vendredi : *vrijdag*
Samedi : *zaterdag*
Dimanche : *zondag*

Les saisons :

De seizoenen :

Le printemps : *de lente*
L'été : *de zomer*
L'automne : *de herfst*
L'hiver : *de winter*

A quelle heure part le train
pour, svp ?
*Hoe laat vertrekt de trein naar...
alstublieft?*

Les couleurs :

De kleuren

Noir : *zwart*
Blanc : *wit*
Jaune : *geel*
Vert : *groen*
Rouge : *rood*
Violet : *paars*

Le soleil : *de zon*
Le ciel : *de hemel*
Les étoiles : *de sterren*
Un arc-en-ciel : *een regenboom*

S.V.P : *alstublieft*
Merci beaucoup : *dank u wel*
Je voudrais dormir car je suis
fatigué : *Ik wil graag slapen
want ik ben moe*
Combien d'argent coûte la
chambre pour la nuit ? :
*Hoeveel geld kost de kamer voor
de nacht ?*

La journée :

De dag

A demain : *tot morgen*
A bientôt : *tot weldra*
A tantôt : *tot straks*
Au revoir : *dag*
Bonjour : *goeie dag*
Le matin : *goede voormiddag*
Le midi : *goede middag*
L'après-midi : *goede avond*
Bonne nuit : *goede nacht*
Je vous souhaite une excel-
lente journée :
Ik wens u een prettige dag

Les repas : *de maaltijden*
Grand : *groot*
Petit : *klein*
En haut : *boven*
En bas : *beneden*
Beaucoup : *veel*
Peu : *weinig*
Manger : *eten*
Boire : *drinken*
Je voudrais une tasse de café,
svp : *ik wil graag een kopje kof-
fie, aub*
Rêver : *dromen*
Un rêve : *een droom*
Un vélo : *een fiets*
Faire du vélo : *fietsen*
Une auto : *een wagen*

Le corps :

Het lichthaam :

Les bras : *de armen*
Les doigts : *de vingers*
Le coeur : *her hart*
Les jambes : *de benen*
Les pieds : *de voeten*
Avoir mal : *pijn hebben*

La tête :

Het hoofd :

Le nez : *de neus*
Les cheveux : *de haren*
La bouche : *de mond*

A.D

C'est le roi de la pop !

Mickaël JACKSON: né le 29 août 1958 à Garry (INDIANA) et mort le 25 juin 2009 à LOS ANGELES (CALIFORNIE).

Auteur, compositeur, interprète, danseur, chorégraphe et acteur américain.

Célébrité planétaire, reconnu comme l'artiste le plus titré de tous les temps. Il est une des figures principales de l'histoire de l'industrie du spectacle et l'une des icônes culturelles internationales majeures du XXe siècle.

Huitième d'une famille de dix enfants, il chante avec ses frères dès l'âge de six ans et commence une carrière professionnelle à 11 ans au sein des Jackson Five, groupe formé avec ces frères aînés. Tout en restant membre du groupe jusqu'en 1971, il entame en 1971 une carrière solo. Cinq de ces albums solos parus de son vivant, figurent parmi les albums les plus vendus au monde, dont:

- The Wall en 1979
- Thriller en 1982

- Bad en 1987
- Dangerous en 1991
- History en 1995

Dans les années 1980, il devient une figure majeure de la musique pop. Ses clips musicaux sont réali-



sés comme des courts métrages, notamment pour les titres "Beat it", "Billie Jean", "Thriller", "Bad" et "Smooth criminal", il popularise de nombreux pas de danse dont le "Moon walk" qui devient sa signature. Ayant fusionné les genres de musique soul, funk pop et rock. Son style vocal et musical continue d'influencer de nombreux artistes de hip hop, pop et rock contemporain.

Surnommé "Le king de la pop",

Mickaël JACKSON a battu plusieurs records dans l'industrie avec plus de 500 millions d'albums vendus dans le monde.

Il se classe dans le top 3 des plus gros vendeurs de disques de tous les temps. Avec des ventes estimées à plus de 70 millions d'exemplaires, "Thriller" demeure l'album le plus vendu de l'histoire de la musique et a été certifié 34 fois disque de platine aux Etats-Unis.

Il participe entre autre à plusieurs oeuvres caritatives notamment avec le projet "USA for Africa" et "Heal the World".

Chanteur d'exception, un talent hors norme.

Une étoile hors norme "THE KING OF POP".

Le A

Jeux des 7 erreurs



Trouvez et notez les 7 erreurs :

- 1)
.....
.....
- 2)
.....
.....
- 3)
.....
.....
- 4)
.....
.....
- 5)
.....
.....
- 6)
.....
.....
- 7)
.....
.....



Solutions: la patte de droite plus petite, l'oreille droite plus petite, la fusée manquante, la deuxième fleur à droite manquante, la fleur de gauche manquante, l'étoile en haut à gauche manquante, la surface de la planète de gauche différente.

Pardon à la terre

Terre Oh ma terre, toi qui es si belle, toi qui nous offre tant, s'il te plaît, pardonne notre humanité de ne pas savoir te respecter, t'apprécier, t'aimer à ta juste valeur.

Le peuple humain a oublié comme tu as toujours été juste, bonne, loyale avec nous en nous offrant à manger, à boire, de l'oxygène, pour que l'on puisse vivre, grandir, évoluer dans ce magnifique monde en couleurs et unique que tu nous offres.

Nous t'avons abîmée, écorchée, détruite sans aucun respect en oubliant tout ce que tu as fait, tout ce que tu fais toujours pour nous alors que sans toi, notre peuple ne peut vivre.

Les animaux, les plantes, les champs, les montagnes, les eaux, tous êtres vivants sont pour toi comme tes enfants car tu as tou-

jours pris soin de nous comme une véritable maman.

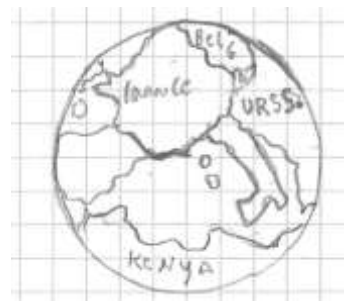
De siècle en siècle, la pire des créations reste l'homme qui se croit intouchable, qui se prend pour Dieu en faisant des chimères, en croyant avoir droit de vie ou de mort sur toutes choses en oubliant que sans toi on est rien, d'ailleurs, plus le temps passe et plus tu nous rappelles qu'on est chez toi.

Tu es grande, douce, tendre, magnifique en toute circonstance, malgré nos déboires, nos violences, nos injustices, tu continues à nous offrir tellement de choses alors que nous ne le méritons aucunement en laissant de moins en moins de chance à ceux qui hériteront de nos erreurs que l'on aura commis envers toi.

On n'a pas d'excuse pour tout le mal que nous te faisons mais je veux te remercier pour tout le bonheur que tu me donnes, de pouvoir contempler chaque merveille que tu m'offres jour après jour alors que je ne le mérite pas.

En mon nom et celui de toutes les personnes qui le souhaitent, je te demande pardon à toi ma terre, source de mon existence, incroyable beauté sauvage et berceau de la vie.

Pardonne-moi, mes erreurs car sans toi je ne peux vivre. Je t'aime.



DEEJO

Histoire drôle

« Deux amies discutent:

- Figure-toi que mon mari veut acheter une Ferrari...
- Ma pauvre, vous n'avez pas les moyens! Comment allez-vous faire?
- Je vais lui acheter une balance... elle pourra aller de 0 à 100 en moins de 3 secondes ! »

L'importance des formations pour une réinsertion future

On sait que beaucoup de détenus considèrent la prison comme une pause dans leur vie. Pourquoi ne pas voir cela comme une façon de se remettre en question et envisager un avenir autre que la délinquance ? Pour cela il faut un certain bagage car souvent quand tu te retrouves en prison c'est souvent parce que tu n'as eu personne pour te tendre la main au bon moment et l'école ne t'a pas suffi.

Tout le monde a la capacité d'apprendre et pourquoi ne pas prendre le temps pour te former, apprendre de nouvelles choses et te remettre à niveau comme apprendre la langue du pays où tu résides et écrire un curriculum vitae ou même te former à un mé-

tier comme cariste, cuisinier, un travail manuel ou intellectuel comme l'informatique et la gestion.

C'est dommage qu'il n'y ait pas plus de choix de formations mais c'est mieux que de perdre son temps dans notre cellule; cela ne t'apprend rien sauf à être patient et à maudire ta situation ici. Mais le temps n'efface jamais cela.

L'instruction pourra te faire plus de bien pour présenter un projet futur pour ta réinsertion et à montrer que tu veux quelque chose de mieux pour t'aider à cela.

Revenir dans la société en ayant un meilleur bagage pour ton futur professionnel, et pas juste attendre que ta peine finisse et reprendre le chemin de la délinquance et être fier de toi; et ne pas continuer ton cercle vicieux prison, maison et montre à ta famille et amis que tu peux changer.

M.D.

Puis-je avoir un premier conseil juridique gratuit (aide juridique de 1^{ère} ligne)

Oui ! Vous avez droit à une première aide juridique, quelle que soit votre situation financière. C'est l'aide juridique de 1^{ère} ligne.

Concrètement, cette aide peut être :

- des renseignements pratiques
- des informations juridiques
- un premier avis juridique
- un renvoi vers une instance ou une organisation spécialisée

Il s'agit donc d'une première consultation ouverte à tous, mais limitée à une première aide sans assistance concrète. Cela doit en principe vous permettre d'évaluer l'opportunité d'aller plus loin dans une procédure ou non.

Dans la pratique, il suffit de rédiger un billet de rapport via JustFromCell à l'intention du greffe qui se chargera de le transmettre tous les derniers jeudis du mois, avec la liste des demandeurs à l'avocat de permanence du service de première ligne.

Testé et approuvé, n'hésitez pas, ça marche !

D.T.

Une pensée à...

Nous vous faisons part du décès de Monsieur Jacques ROEMERS ce
14 août 2025.

C'est suite à l'accident survenu à la ferme de la prison de SAINT-HUBERT en date du 25 juin 2025.

Pour beaucoup ici, on comprend que Jacques était un camarade. Pour certains qui l'ont connu de longue date, c'était un ami sur qui on pouvait compter. Il n'avait qu'une parole.

Il était serviable, abordable à toute heure. Il avait toujours un mot pour rire et ainsi il apportait un peu de lumière dans nos cœurs.

Sa passion l'a mené à son destin.

Bon voyage Jacques. Repose en paix.

Will

Ils sont là pour vous représenter et vous aider

Au sein du Centre de Détention de SAINT-HUBERT, des détenus sont là pour vous représenter sur les questions d'intérêt communautaire (délégués O.C.D.) ou pour vous aider pour l'utilisation de Just From Cell, la rédaction de billets de rapport, de cantine et/ou de démarches administratives (référénts communication).

Les référénts communication

Créés pour l'aide à l'utilisation du système informatique et intranet Just From Cell, les "Référénts communication" sont également le premier support technique pour ce système et les téléphones "Télio".

Ceux-ci peuvent vous apporter une assistance, rédiger vos billets de rapport. Ils sont les premiers contacts avec l'équipe I.C.T. SUPPORT et Madame la Directrice GENOT (responsable Just From Cell). Renseignez-vous dans votre bloc (affichage) pour connaître votre/vos référént(s).

Les délégués O.C.D.

Les délégués de l'Organe de Concertation des Détenus s'investissent pour les autres dans l'intérêt du bien-être. Ils représentent les détenus lors des réunions avec la Direction organisées au moins une fois par trimestre dans le but d'améliorer les conditions de détention. Ceux-ci s'expriment sur des questions d'intérêt général et communautaire (ex.: cantines, cuisine, bâtiments, activités, formations, travail, sport, navettes, etc.)

D.T.



A SAINT-HUBERT, les élections sont organisées en juin/juillet. L'idéal est qu'un représentant effectif soit désigné par bloc avec un ou deux suppléants. La désignation se fait par un tirage au sort organisé par la Présidente de l'Organe de Concertation (Madame BIEMAR, Directrice). Renseignez-vous dans votre bloc (affichage) pour connaître votre/vos délégué(s).

Votre vie en prison, le plan de détention individuel

Depuis le 29 avril 2019, les prisons sont tenues d'élaborer un plan de détention individuel. Dans la pratique, ceux-ci seraient en attente d'instructions concrètes.

Chaque détenu devrait recevoir une vision de son parcours de détention, des avis sur les possibilités de transfert, la mention des programmes d'enseignement ou d'encadrement individuel, les possibilités de travail, les activités de formation, les traitements médicaux (encadrement psychosocial, pharmacologique) et les activités axées sur la réparation.

Tout cela a pour but une réintégration dans la société, une réparation du tort causé aux victimes et d'une exécution productive de la détention.

Au sein du Centre de Détention de SAINT-HUBERT, il y a un certain nombre d'intervenants qui sont orientés "réinsertion". Madame DONCHE, du S.A.D. (Service D'aide aux Détenus), « référente formations », Monsieur Mercier ASP pour le sport ou les activités, les services du S.P.S. pour la gestion individuelle des dossiers des détenus,

l'accueil des arrivants et la gestion des situations de crise. Le S.A.D. vous propose une aide sociale et psychosociale. Mr Lange, Mr Maissin et Mr Godfrin sont les responsables du travail. Les "Cultes" peuvent vous accompagner et vous soutenir dans votre vie carcérale.

Le détenu doit être acteur de sa détention et il ne doit pas hésiter à se faire aider et assister par ces services.

D.T.

Histoires drôles

« La maîtresse demande à Toto:

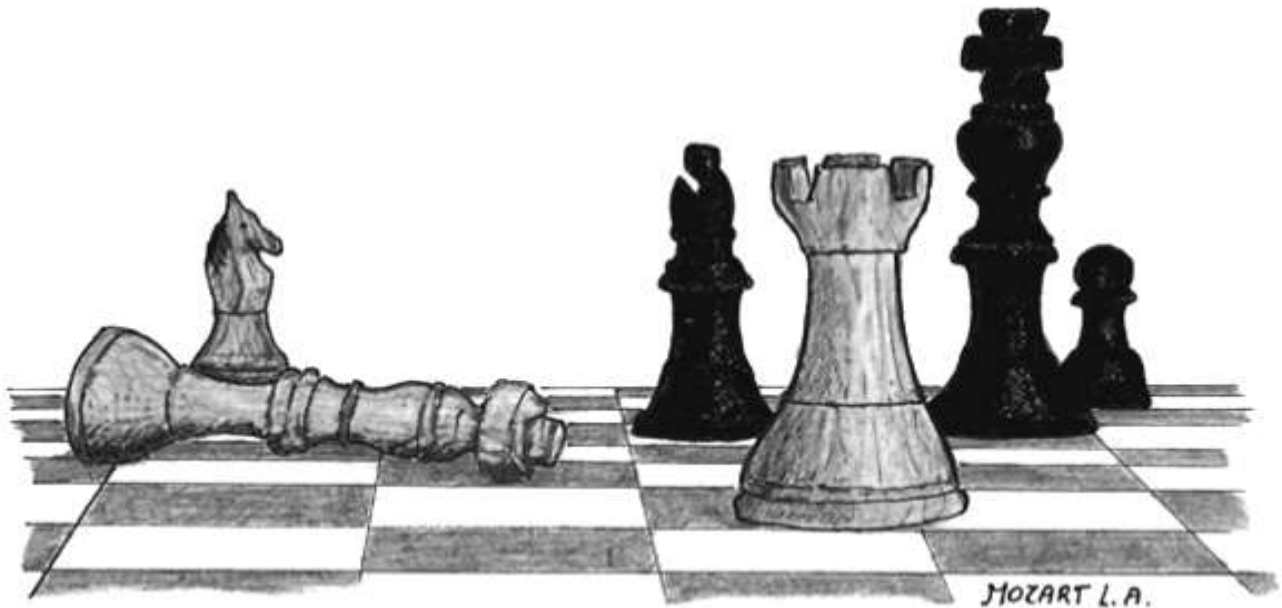
Peux-tu m'expliquer ce qu'est la légitime défense?

Oui, c'est quand je suis obligé de signer moi-même mon bulletin! »

« Un petit pois demande à un autre petit pois?

On ne s'est pas déjà vus?

Si, peut-être en boîte! »



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° 9

1. Dimitri T. (Bloc 8)
2. Jean-Claude L. (Bloc 5)
3. Pierre D. (Bloc 1)

Nouvelles Questions concours de ce « Hubert Mag » n° 10

1. **Combien de mètres faut-il pour que la tartine retombe du bon côté ?**
2. **Avec quoi fait-on la panure du poulet croquant ?**
3. **Quelle directrice est responsable de l'OCD ?**
4. **Comment dit-on « bonjour » en néerlandais ?**
5. **De quelle origine est la mascotte de la France ?**

L'équipe de rédaction :

D.T - R.S - B.J - F.K - Will - Johnny - R.F - Le Jardinier - A.D - Le A - N.A - Marley
V.M - M.D - JC - M.P - Thor - Mozart L.A - Deejo