

Le Moniteur

Moniteur de la Fédération Francophone de
la Boulangerie - Pâtisserie - Confiserie - Chocolaterie - Glacerie

bpost
PB-PP|B-10
BELGIE(N)-BELGIQUE
P 302 015

Bulletin mensuel
34^e année
Mai 2016

21 et 22
Mai

c'est
bon,
c'est
Wallon

Le marché des produits
du terroir wallon

WEX | Marche-en-Famenne

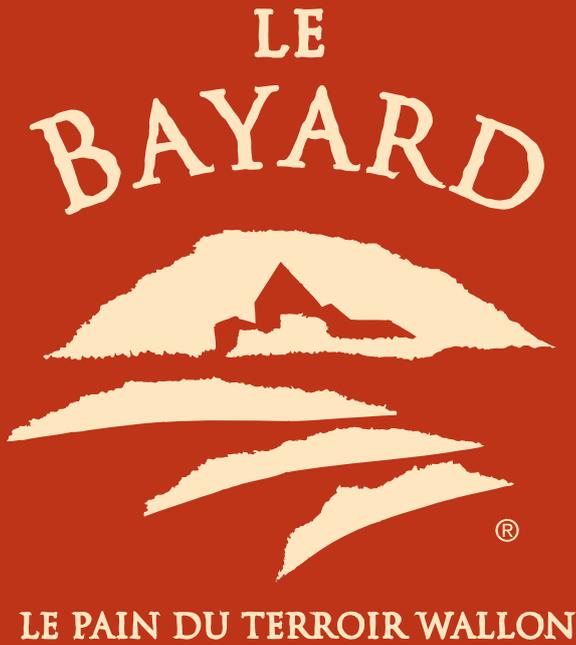
La Fédération Francophone sera présente au salon
c'est bon, c'est Wallon
au Wex les 21 et 22 mai 2016



BAYARD, le pain du Terroir Wallon

Des Agriculteurs, un Moulin et des Boulangers de votre région ont créé une filière wallonne "du blé au pain".

Engagés par la signature d'une Charte, ils certifient l'origine et la qualité du blé, de la farine et du pain.



Les Agriculteurs s'engagent à semer des blés de haute valeur boulangère et à pratiquer une culture raisonnée et contrôlée, sans insecticides. Soucieux de la sécurité alimentaire de leur produit et de la santé du consommateur, ils suivent une méthode culturale très rigoureuse. C'est le **blé BAYARD**.



Le Meunier s'engage à n'utiliser que du **blé BAYARD**, cultivé exclusivement en Wallonie. Il en assure sa traçabilité. Il élabore la **farine BAYARD**, sans émulsifiants, selon un cahier des charges très strict préservant les qualités naturelles du blé.

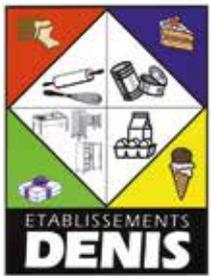


Le Boulanger s'engage à travailler le **pain BAYARD** exclusivement avec de la farine issue de cette filière. Il incorpore dans sa fabrication uniquement farine, eau, sel, levure et son savoir-faire. Il privilégie un pétrissage traditionnel et une longue fermentation qui permettent à la pâte de développer tout son arôme.

Le résultat est la mie typique du pain d'autrefois, une meilleure conservation et un goût savoureux rehaussé par la présence d'épeautre et de germes.

Tél : 085/27.40.40 - info@moulinsdestatte.be

BAYARD, le goût retrouvé



Ets DENIS sa

rue de la Pierre Bleue, 1
B-5580 ROCHEFORT
Tél. 0032(84)21.12.43
Fax 0032(84)21.12.38
info@etsdenis.be

Quai Vercour, 121
B-4000 LIEGE
Tél. 0032(4)252.28.18
Fax 0032(4)252.10.59
canamali@etsdenis.be

Denislux sarl

route d'Arlon, 5
L-8399 WINDHOFF CAPELLEN
Tél. 00352 39.94.55
Fax 00352 39.94.58
info@denislux.lu

Une entreprise familiale au service de l'artisan boulanger-pâtissier, du glacier et du chocolatier depuis plus de 50 ans

Bases et poudres italiennes pour des glaces de qualité artisanale
Biscuits, bacs, déco alimentaires, granités, accessoires, chocolat, matériel, fruits surgelés et purées



Une cinquantaine de personnes répartie sur trois sites de vente.
Dix représentants et une dizaine de camions se déplacent chez vous.
Toute l'équipe vous assure un service de haute qualité.



Chers lecteurs,

Le 6 juin, ce sera la 60^{ème} fête nationale et les festivités se feront à Verviers.

Les organisateurs se dépensent sans compter depuis des mois pour que tout se passe magnifiquement bien et je vous invite à faire honneur à cette dépense d'énergie.

Soyons donc présents en grand nombre.

C'est une occasion très favorable pour mettre notre secteur en lumière. Ce qui peut avoir des retombées positives pour tout le monde.

Je vous informe également, c'est annoncé en couverture de ce numéro, que la Fédération Francophone sera présente au salon « C'est bon, C'est Wallon » au Wex, le 21 et le 22 mai 2016.

Les différents produits du terroir seront présentés à la dégustation et ce, par chaque province.

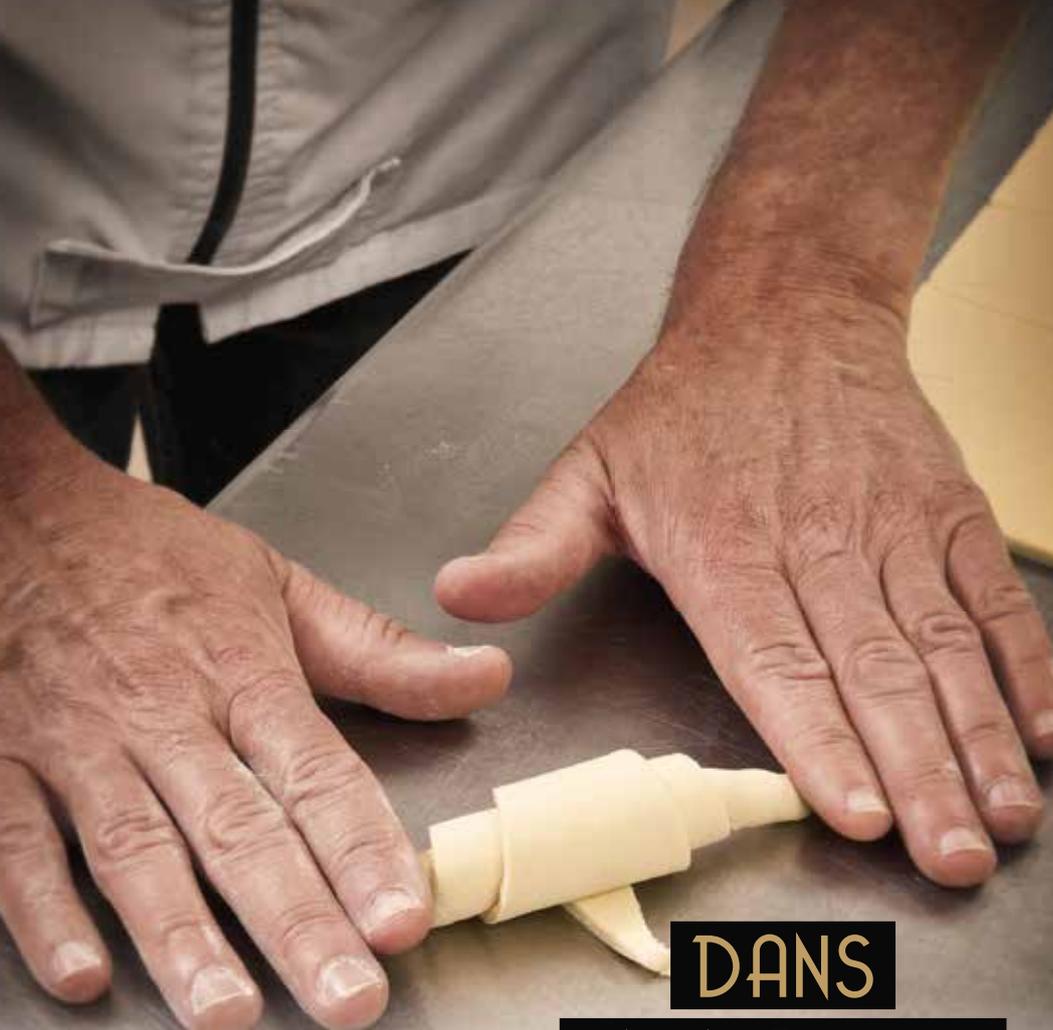
Vous verrez également dans ce numéro que le travail des jeunes peut commencer avant 6 h du matin. Notre combat a donné les résultats que nous escomptions.

La Fédération continue à défendre chaque jour les intérêts de notre beau métier. C'est pourquoi plus nous aurons de membres, plus nous obtiendrons de réussites.

Je vous souhaite une bonne lecture.



■ **A. Denoncin**
Président



**DANS
UN NOUVEL
EMBALLAGE**



*St-Allery Premium
Crème-Pâte*



*St-Allery Premium
Croissant*



*St-Allery Premium
Feuilletage*



St-Allery[®]

PREMIUM

**ST-ALLERY
EST UN MÉLANGE
DE MARGARINE
ET DE BEURRE
FRAIS
PRÊT À L'EMPLOI.**

**NOUS COMBINONS
LA FACILITÉ
D'UTILISATION
DE LA MARGARINE
À L'ODEUR,
À LA COULEUR
ET AU GOÛT
AGRÉABLES DU
BEURRE.**

vandemoortele

f /VANDEMOORTELEPROFESSIONAL
WWW.VANDEMOORTELEBAKERY.BE

Le Moniteur

SOMMAIRE



Journal d'informations des professionnels de
la Boulangerie – Pâtisserie – Confiserie – Chocolaterie – Glacerie

- Activités de la Fédération** **7** Compte rendu de l'AG du 5 avril 2016
- Cinéma** **8** Le chocolat, un film à voir ou à revoir
- Culture** **10** L'origine de quelques expressions françaises bien connues. (Partie 2)
- Économique** **14** Prévoir l'Avenir (sans être madame Soleil !) Deuxième volet
- Social** **18** Le travail des jeunes peut commencer à partir de 4h du matin
- Formation** **21** Paul Magnette en visite chez Epicuris
- Événement** **22** N'oubliez pas de bloquer la date du 6 juin 2016 pour la Fête Nationale à Verviers !
- Publireportage** **24** La boulangerie «Au pré fleuri» fête sa 40^{ème} année d'existence !
- Concours** **27** Trophée Jacques Rouard à Horecatel, en photos!
- 28** Très belle édition 2016 du Trophée Jean-Marie Wanet
- Promotion** **30** OUFTI... QUÉNE WAFFE ! (Oufti,... quelle gaufre !)
- Fiscal** **32** Communiqué de presse Fédération HoReCa Wallonie
- Fêtes et convivialités** **33** St Aubert à Huy, un moment joyeux aux couleurs du printemps !
- Le saviez-vous** **34** Pourquoi ?
- Fêtes et convivialités** **35** St Aubert à Namur, un événement à la hauteur!
- Santé** **36** Le mal de dos, le mal du siècle !
- Marketing** **40** Marketing ou chantage à la peur ? Le SANS gluten ou la phobie à la mode
- Salon** **42** Le wallon, c'est bon
- Grand public** **44** Quelques idées de voyages insolites
- Humour** **46** Pauvres Profs !... Accrochez-vous !...
- 47** Petites annonces

Administration & gestion

Bld Louis Mettwie, 83/42 • B-1080 Bruxelles
Tél. : 02/469.12.22 • Fax : 02/469.21.40
Mail : info@ffrboulpat.be
Compte : BE02 1270 7132 3240

Publicité et petites annonces

Florence de Thier,
florence@2thier.com, 0485 164 9360

Éditeur responsable

A. Denoncin • Grand Place, 4 • 6927 Tellin

Ont collaboré à la rédaction

Fl. de Thier, A. Denoncin, J. Vanderauwera, H. Léonard, D. Cigagna, A. Szalies, F. Lefranc,
J. Mathias, J.-L. Leroy, G. Xhaufflaire, H. Tavolieri, R. Bovenisty, D. Willemet

Impression : Unijep Printing Group, Alleur – **Photos** : Shutterstock.com

Les auteurs des articles sont seuls responsables des opinions exprimées
et publiées même si elles ne sont pas partagées par l'éditeur.
La responsabilité des articles incombe à leurs auteurs.



TOTAL
COMMITTED TO BETTER ENERGY

Vous fournir l'énergie, notre pain quotidien...



Total, votre partenaire multi-énergie.

En tant que membre de la Fédération Francophone de la Boulangerie-Pâtisserie, bénéficiez d'avantages exclusifs sur l'offre gaz, électricité, mazout et carburants.

ÉCONOMISEZ JUSQU'À :

15%

sur votre facture
gaz et électricité

30€

HTVA/1.000L
de mazout

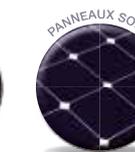
8c€

ttc/L sur votre
carburant

Pour toute question sur ce sujet, contactez-nous :

Gaz et électricité | Mazout | Cartes carburant | Pellets

yourenergy@total.com | Tél.: 02 224 96 00 | www.totalcards-adhesion.be (code promo: BENERGY)





Compte rendu de l'AG du 5 avril 2016

1 Le rapport de l'AG du 17 février 2016 est approuvé à l'unanimité.

2 Bilan et comptes au 31 décembre 2015

- La lecture du bilan et du compte d'exploitation.
- Le rapport des vérificateurs aux comptes.
- L'assemblée générale approuve les comptes et donne décharge aux administrateurs.
- L'assemblée marque son accord sur le transfert de la fonction de trésorier à Monsieur Wilkin.

3 Correspondance et activités

- La progression des rentrées des cotisations.
- Les manifestations organisées par Vandemoortele et Dossche le 6 juin.
- Le site internet de l'Association Royale des Meuniers.
- Le remplacement par Monsieur Darimont à la suppléance de Monsieur Léonard.
- La gestion de l'Association « Sambre et Meuse » par Charleroi.
- La réunion de la S.F.M.Q.
- La promotion générique du pain par les grandes boulangeries.
- La conférence sur le pain dans une école de Wavre.
- La réponse de la société Ilvo sur l'analyse des tartes au riz.
- La participation au salon de Marche les 21 et 22 mai.
- Les participations au Beau Vélo de Ravel durant l'été.
- La vérification des comptes de la CEBP par Monsieur Denoncin.
- La réunion du 13 avril de la plateforme école à Verviers.
- Les commentaires de Monsieur Magnette lors de la visite du centre Epicuris.

4 Confédération

- La réunion au Ministère de la Santé Publique concernant la réduction des sucres et des graisses.
- La clôture du bilan fin juin.
- Le nouveau contrat gaz et électricité avec Total.

5 Apaq-W

- La conférence de presse à l'école de Suarlée.
- L'évolution des différents postes de la campagne de promotion 2016.

6 Bureau et Moniteur

- La prochaine réunion du comité de rédaction.
- La présentation de notre site internet à la Région Wallonne.
- L'intervention d'aide à l'information par la Région Wallonne.
- Le transfert des activités de trésorier de Monsieur Mathias à Monsieur Wilkin.

7 Délégués aux commissions

Social :

- La demande d'exonération pour le paiement cash des salaires.
- L'autorisation du travail des élèves dès 4 heures du matin.
- La gestion du Fonds Social.
- L'intervention du Fonds Social pour la préparation au Championnat du Monde de Pâtisserie.
- La participation à l'enquête européenne sur le bien-être au travail.
- L'intervention du Fonds Social dans la faillite « Bon Grain ».

Fiscal :

- L'intensification de la répression des fraudes à partir de 2017.
- La disparition annoncée des billets de 500 € et 200 €.

Economique :

- La poursuite de l'enregistrement des coûts d'énergies.
- L'appel de comptabilités anonymes pour le dossier pain.

8 Concours

- L'éliminatoire pâtisserie du Trophée Wanet les 6 et 7 avril et la finale le 9 mai à Libramont.
- Le Meilleur Artisan glacier en novembre.
- L'appel à candidats boulanger-pâtissier.

9 Guide d'autocontrôle A.F.S.C.A.

- L'analyse du guide transversal et des modules par secteur.
- L'alternative au certificat médical rejetée.
- La déclaration de conformité des matériaux de contact.
- Le préemballé pour vente directe.
- La définition « appartenir au même opérateur ».
- L'étiquetage nutritionnel.
- La réunion avec la Févia sur la communication des allergènes.
- La check-list et les temps minimum d'audit.
- L'analyse des tartes au riz.

10 Divers

- Problématique de la rentabilité des pains de marques en général.
- La facture globale d'électricité sans acompte préalable.

11 Le prochain conseil d'administration se tiendra le mercredi 18 mai 2016.

La prochaine assemblée générale aura lieu à Liège le lundi 20 juin 2016.

■ H. Léonard

Le chocolat,

un film à voir ou à revoir

Je suis une passionnée de cinéma et j'ai revu ces jours-ci un film que je vous recommande de voir ou de revoir.

Il est sorti en 2001 mais peu importe, il n'a pris aucune ride.

Et quel hommage il rend aux vertus du chocolat !

Ce film de Lasse Hallström avec Juliette Binoche en vedette raconte l'installation, durant l'hiver 1959, de Vianne Rocher avec Anouk, sa petite fille, à Lansquenet, une petite bourgade française.

En quelques jours, elle ouvre une confiserie à proximité de l'église. C'est une chocolatière hors pair : elle devine la gourmandise cachée de chacun et adapte ses recettes raffinées pour combler ses clients. De nombreux villageois s'abandonnent rapidement à ses irrésistibles friandises et succombent à ses délices sucrés.

Mais la bourgeoisie huppée de la ville ainsi que le Comte de Reynaud sont outrés de voir les habitants envoûtés par les chocolats de Vianne. Craignant que ses friandises n'amènent les gens au péché et à l'oisiveté, le Comte s'oppose vivement au commerce de Vianne et, afin de causer sa faillite, interdit à quiconque de s'y rendre. La venue d'un autre étranger, le beau Roux, va bouleverser la donne. Il aide Vianne à tenir tête à ses détracteurs.

Sorti en France en mars 2001, «le Chocolat» a reçu un accueil mitigé de la part de la critique. C'est bien après qu'il a bénéficié du bouche à oreilles. Le thème abordé de la tolérance reste un message d'une actualité brûlante. Notez également la beauté de l'interprétation de Juliette Binoche.



Ce film aborde des sujets cruciaux comme l'hospitalité, la tolérance, ou le respect des différences.

Le réalisateur Lasse Hallström a juste à mon sens un peu trop accentué des aspects de la société pudibonde de l'après-guerre jusqu'à la caricature et les personnages comme le Comte perdent en crédibilité et en profondeur. L'interprétation de Juliette Binoche en revanche, est lumineuse. Elle apporte fraîcheur et justesse à ce film aussi bien en mère célibataire qui élève sa fille avec clairvoyance et courage qu'en chocolatière passionnée par la confection de ses friandises ou encore en femme amoureuse. Cette composition particulièrement goûteuse lui a permis d'obtenir une nomination aux Oscars ainsi que le Bafta de la meilleure actrice.

Le film a des côtés un peu niais pour certains mais pour moi, il délivre un message qui me parle : les petits problèmes quels qu'ils soient finissent toujours par trouver une résolution sucrée et par se dissoudre comme par magie.

En tant que boulangers-pâtisseries-chocolatiers, vous êtes bien placés pour connaître les vertus des délices sucrés que vous nous offrez !

■ Fl. de Thier



NOUVEAU: Vita+ Flocons d'avoine



*Vita+ lance une nouvelle variante délicieuse : le **Vita+ Flocons d'avoine**.*

Vita+ Flocons d'avoine est un pain sain et équilibré avec un goût riche à base de flocons d'avoine, une mélange de céréales et un levain naturel.

Kim Clijsters est l'ambassadrice Vita+. Au mois de juin, il y a une grande campagne Vita+ à la TV et sur internet. Kim y tiendra le premier rôle.

En savoir plus ? Contactez votre représentant Puratos, téléphonez au 02 481 47 16 ou envoyez un mail à info@puratos.be.



L'origine

de quelques expressions françaises bien connues. (Partie 2)

Dans le Moniteur de décembre, je vous avais donné l'origine de quelques expressions françaises bien connues en rapport avec votre métier de boulanger-pâtissier-chocolatier.

Quelques-uns d'entre vous m'ont demandé d'apporter une suite à cet article. En voici quelques autres, en relation avec l'alimentaire.

Changer de crèmerie

Signifie : Quitter un lieu (magasin, bar, restaurant...) pour aller dans un autre.

Aller voir ailleurs.



Origine :

Lorsque, pour une raison quelconque, on se frite sérieusement avec le patron du bar dans lequel on a l'habitude de boire ses quelques petits verres de blanc et de refaire le monde avec ses collègues de comptoir, le matin avant d'aller au travail, il ne reste plus qu'à *changer de crèmerie*, au moins temporairement, le temps que l'animosité se calme.

Mais si un bar peut bien servir un « petit crème », cela ne justifie pourtant pas qu'on l'appelle une « crèmerie », lieu qui, normalement, propose exclusivement des produits laitiers, d'autant plus que l'expression peut s'appliquer à n'importe quel endroit, qu'il s'agisse d'un restaurant, d'une quincaillerie ou d'un bureau de poste.

Mais il faut pourtant savoir qu'au XIX^e siècle, on a désigné par « crèmerie » un lieu de restauration proposant bien autre chose que des produits laitiers, lieu où parfois, la débauche battait son plein, les esprits étant bien échauffés par l'alcool qui coulait à flots.

D'ailleurs, dans le « Grand dictionnaire universel » publié par Larousse en 1863, on trouve cette définition :

« Depuis quelques années, on a désigné sous le nom de crèmeries certains établissements tenant le milieu entre le restaurant et le café, et où l'on vend de tout, excepté de la crème, espèce de gargote d'une aspect particulier, où le riz au lait, le café à la crème, le chocolat, la côtelette et les œufs sur le plat règnent à peu près souverainement. »

On imagine alors bien quelques joyeux lurons un peu éméchés, se soutenant l'un l'autre, décidant, histoire de bien continuer la soirée, de *changer de crèmerie* régulièrement, passant de l'une à l'autre jusqu'à ne plus être en état de se mouvoir.

C'est par extension que le mot « crèmerie » a fini par désigner un établissement, puis un lieu quelconque.

Ne pas être dans son assiette

Signifie : Ne pas être dans son état normal, physiquement et/ou moralement.



Origine :

De nos jours, à moins de faire du cheval ou de l'aviation, par exemple, quand on pense « assiette », on pense généralement au plat individuel dans lequel on mange. Alors il semble assez normal de ne pas être dans son assiette car qui aurait l'idée saugrenue de s'y vautrer ?

Mais c'est oublier que l'assiette individuelle n'est entrée dans les mœurs qu'après le XVI^e siècle, l'habitude étant auparavant de manger avec les doigts (ou avec la fourchette chez les riches, à partir de Louis XIII) dans le plat commun placé au centre de la table.

En effet, le mot « assiette » a son origine liée au verbe « asseoir ». De ce fait, un des sens du mot est,



depuis 1580 chez Montaigne, la « manière d'être assis » et, pour les amoureux des équidés, la « position du cavalier sur sa monture ». Cette association du mot à une position a donné, au figuré et chez le même auteur, le sens de « état de l'esprit » ou « façon d'être ». C'est cette dernière signification qu'on retrouve dans notre expression.

Certains esprits curieux se demanderont pourquoi le mot assiette a ensuite désigné ce plat individuel. C'est parce que, toujours en restant avec le sens de « position » et dès la fin du XIV^e siècle, le mot a désigné la situation d'un convive à une table. Par extension, le service posé à chaque place a également été appelé « assiette » avant que le mot ne désigne finalement plus que le petit plat individuel.

Ventre affamé n'a pas d'oreilles

Signifie : Celui qui a faim (ou qui est dans le besoin) n'écoute pas.



Origine :

N'importe quel spécialiste d'anatomie humaine pourra vous confirmer que le ventre ne possède aucune oreille, et ce, qu'il soit affamé ou rassasié. Alors pourquoi une telle expression ?

Eh bien simplement parce qu'il est bien connu depuis longtemps (l'expression, sous une autre forme, date du II^e siècle avant J.C.)

que celui qui a extrêmement faim est prêt à prendre des risques, à ne pas écouter la voix de la raison pour arriver à manger. Il en est de même pour celui qui, très pauvre, n'hésite plus à utiliser des moyens illicites ou dangereux pour subvenir à ses besoins.

Ici, la personne affamée est réduite à son ventre, ce point qui l'obsède et dont on imagine qu'il crie si fort famine que les hurlements couvrent sa petite voix intérieure qui lui dit de ne prendre aucun risque, même pour satisfaire sa faim, ou bien la voix d'un ami qui tente de lui faire entendre raison.

C'est Caton qui aurait le premier utilisé cette phrase, devenue proverbe, sous la forme « il est difficile de discuter avec le ventre, car il n'a pas d'oreille ». C'est bien plus tard chez Rabelais dans le Tiers Livre que la forme actuelle est attestée pour la première fois, forme que Jean de la Fontaine utilise dans « Le milan et le rossignol » et que Proust a détournée en plaisanterie.

Selon Plutarque, biographe de Caton, cette phrase aurait été prononcée alors que, dans une période de disette, les Romains réclamaient à cor et à cri une distribution de blé initialement non planifiée. Caton s'y serait fermement opposé, considérant une telle mesure comme démagogique, et aurait dit à ses concitoyens : « Il est difficile de parler à un ventre, citoyens, car il n'a pas d'oreilles ».

Avoir le dos au feu et le ventre à table

Signifie : Être confortablement installé, avoir ses aises pour faire bonne chère.



Origine :

Voilà une expression tombée en désuétude dont le sens est un peu variable selon les dates et auteurs, mais avec une image pourtant constante de confort et de plaisir. En effet, être assis près de l'âtre, le dos chauffé par le feu qui consume les bûches indique déjà une situation confortable. Si on y ajoute, le ventre contre la table que l'on suppose couverte de victuailles, que demander de plus pour profiter pleinement du moment ?

Cette expression semble dater du XVI^e siècle (on la trouve chez Clément Marot en 1531), mais, bizarrement, on en trouve des significations plus ou moins variées au fil du temps ou des ouvrages. Ainsi, la version de 1694 du Dictionnaire de l'Académie Française indique qu'elle désigne des gens débauchés, donc au-delà de simples notions de bien-être physique et alimentaire. La version de 1762 dit qu'elle désigne des personnes qui aiment leurs aises et la bonne chère (il n'est plus question de débauche) et celle de 1832 change encore un peu la signification qui s'appliquerait à des gens qui prennent toutes leurs aises en mangeant (ce qui élargit le sens à tous ceux qui mangent, pas uniquement à ceux qui apprécient fortement cette activité et ce qu'ils ont dans leur assiette).

Enfin, Littré indique que, au figuré, l'expression désigne des gens qui prennent toutes leurs aises, éliminant purement et simplement l'idée du repas.

Garder une poire pour la soif

Signifie : Être prévoyant, garder de côté de quoi assurer des besoins futurs.

Économiser, épargner.



Origine :

Citée par Antoine Oudin en 1640 dans ses « Curiositez françoises », cette expression daterait de la fin du XVI^e siècle. La poire étant un fruit juteux, on peut aisément imaginer que celui qui suppose pouvoir avoir soif un peu plus tard, sans avoir d'accès facile à un point d'eau, tel le voyageur d'autrefois cheminant longtemps à pied,

ait envie de se garder une poire intacte dans son baluchon pour pouvoir éteindre sa soif à venir.

Si le choix de la poire comme symbole de ce qu'il faut mettre de côté pour ne pas avoir de surprises dans le futur n'est pas expliqué (d'autres métaphores auraient

tout aussi bien pu convenir), l'image de prévoyance est ici suffisamment explicite pour que l'expression ait perduré.

Mettre son grain de sel

Signifie : S'immiscer, en général mal à propos, dans une conversation ou une affaire.



Origine :

Expression récente du XX^e siècle, elle viendrait d'une traduction du latin « *cum grano salis* » qui signifiait « avec un grain de sel ».

Ici, le « grain de sel » doit être compris comme une « contribution active » mais peu souhaitée, sans que l'origine du sens négatif ou péjoratif ne soit connu.

■ Fl. de Thier



PEULKORN

AVEC TOUS LES BIENFAITS DES LÉGUMINEUSES

NOUVEAU!



Peulkorn. Le premier pain à base de grains de légumineuses comme les pois chiches, les lentilles rouges et les pois jaunes.

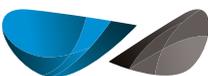
- Pain quotidien
- Sain et délicieux
- Sans lactose

DU MATÉRIEL PROMOTIONNEL DISPONIBLE

AB | MAURI AB Mauri Belgium N.V. • Guldensporenpark 27 • 9820 MERELBEKE • Tel: + 32 (0) 9 232 46 18 • Fax: + 32 (0) 9 383 05 11 • www.abmauri.be

LA REFERENCE

Puissance & précision

 **VMI**
THE MIXING COMPANY

BATTEURS MELANGEURS DE 20 A 80 L

2 modèles:

5V: 5 vitesses pré-réglées

EV: 5 vitesses pré-réglées
+ variation de vitesse

**NOUVEAU
MODELE**



Bruyerre

Rue François-Léon Bruyerre, 34
B-6041 Gosselies
Tél : 071/25.01.22 - Fax : 071/34.45.76
st@bruyerre.be - www.bruyerre.be

Prévoir l'Avenir

(sans être madame Soleil !) Deuxième volet

Je vous avais fait part de ma participation à un séminaire où on nous a prodigué de précieux conseils de gestion.

Nous avons déjà abordé dans le *Moniteur* d'avril, dans la 1^{ère} partie consacrée aux placements financiers en personne physique, l'épargne-pension et l'épargne à long terme.

Nous aborderons ici la Pension Libre complémentaire pour indépendants (PCLI), l'investissement immobilier et le danger de taxation forfaitaire.

Bonne lecture...

■ H. Léonard

(suite) 1^{ère} partie :

Les placements du boulanger en personne physique

Epargne-pension Pension Libre complémentaire pour indépendants (PCLI)

Notions

- Contrat d'assurance réservé exclusivement aux indépendants, en ce inclus, les dirigeants d'entreprise mandataires.
- Instaurée par la loi du 24 décembre 2002.
- BUT : combler les lacunes de la sécurité sociale des indépendants qui leur offre une protection moindre par rapport aux salariés.
- peut être combinée avec un engagement collectif ou individuel de pension complémentaire (moyennant respect de la limite des 80%).
- Les indépendants peuvent verser des primes pour une pension libre complémentaire à leur caisse d'assurances sociales.
- Les primes payées sont limitées en fonction du revenu, mais elles sont considérées comme des

cotisations sociales et sont donc intégralement déductibles comme frais professionnels.

- En outre, ces primes constituent une économie en matière de cotisations de sécurité sociale, puisqu'elles sont calculées sur le revenu imposable après déduction des cotisations sociales.

Au moment de la souscription, possibilité de choisir entre deux formules :

- Formule « ordinaire ».
- Formule « sociale » càd. Incluant un volet « solidarité » par exemple en cas de perte de revenus.

L'indépendant opte pour la formule ordinaire lorsqu'il souhaite uniquement :

- Se constituer une pension de retraite en complément de sa pension légale.
- Ou assurer une couverture décès à son conjoint ou à un autre bénéficiaire désigné, sans participer à un système de solidarité collective.

Les cotisations annuelles devront, dans cette éventualité, être d'au moins 100 EUR et ne pourront dépasser 8,17 % des revenus professionnels, ou encore 3.027,09 EUR pour les revenus 2015.



La convention sociale de pension comprend, à côté de la constitution d'un capital pension ou d'une couverture décès, un volet solidarité.

Pour être qualifiée de sociale, la convention doit prévoir qu'au moins 10 % des cotisations payées par l'indépendant soient affectées à un volet solidarité. Ce volet garantit à l'indépendant qui y a souscrit notamment le financement de la constitution de sa pension complémentaire durant certaines périodes d'inactivité et le bénéfice de compensations en cas de perte de revenus dans des cas spécifiques.

Ce type de convention bénéficie d'un avantage supplémentaire : le plafond est limité à 9,40 % du revenu professionnel, avec un maximum de 3.482,82 EUR en 2015.

Traitement fiscal

- Traitement fiscal des primes payées par l'indépendant
 - Cotisations entièrement déductibles à titre de frais professionnels dans le chef du dirigeant
 - Si les primes sont payées par l'entreprise => avantage de toute nature
 - Les cotisations ne sont pas soumises à la taxe annuelle de 4,4 % sur les contrats d'assurance
- Traitement fiscal et social des prestations (capital)
 - Si versement sous forme d'une rente périodique => **taxation au taux Progressif**
 - Si versement sous forme de capital => mécanisme de rente fictive
 - Application de la cotisation INAMI de 3,55 % et de la cotisation de solidarité qui varie de 0 à 2 %.

Mécanisme rente fictive : Etalement du paiement de l'impôt sur une période relativement longue durant laquelle le bénéficiaire doit déclarer comme revenu un pourcentage (de 1% à 5%) du capital reçu.

Age du bénéficiaire au paiement	Pourcentage applicable	A déclarer pendant
40 ou moins	1,0 %	13 ans
41-45	1,5 %	13 ans
46-50	2,0 %	13 ans
51-55	2,5 %	13 ans
56-58	3,0 %	13 ans
59-60	3,5 %	13 ans
61-62	4,0 %	13 ans
63-64	4,5 %	13 ans
65 ou plus	5,0 %	10 ans

Investissements immobiliers (acquisition d'un immeuble aux fins de la mise en location)

Notions

Une alternative aux hypothèses envisagées ci-avant est l'acquisition d'un appartement ou d'un bien immobilier en vue de la mise en location de celui-ci.

Acquérir un appartement ou un bien immobilier permet d'obtenir une garantie de revenus futurs.

Par ailleurs, la souscription d'un emprunt hypothécaire pour l'acquisition permet de bénéficier de la réduction pour épargne à long terme (art. 145¹, 3° et 145⁵ CIR)

Cela permet également de bénéficier de la déduction des intérêts liés à l'emprunt hypothécaire (art. 14, 1° CIR)

Traitement fiscal

Les revenus de biens immobiliers sont imposables dans le chef du propriétaire (art. 11 CIR). C'est une taxation « forfaitaire » du revenu immobilier.

Le montant imposable des revenus immobiliers est déterminé en fonction de l'usage qui est fait de l'immeuble.

En l'espèce, situation où l'immeuble est acquis pour être mis en location. Il faut distinguer deux hypothèses :

- Location à des fins privées
- Location à des fins professionnelles

- Usage à des fins privées :

Principe : imposition en fonction du RC de l'immeuble
Le propriétaire doit déclarer le RC non indexé.
L'imposition s'effectue sur le RC indexé majoré de 40%.
Imposition = **RC(i) x 40%**

- Usage à des fins professionnelles :

L'imposition est fonction des **loyers effectivement perçus** et des avantages locatifs obtenus (charges de toute nature qui sont imposées contractuellement au locataire à l'avantage du bailleur).

Le propriétaire doit déclarer le RC non indexé ainsi que les loyers effectivement perçus ou obtenus. Le propriétaire est imposable sur le montant total du loyer net, sans pouvoir être inférieur au RC indexé majoré de 40%.

ÉCONOMIQUE

Le loyer net s'entend du loyer brut diminué de 40% (ces 40% représentant un montant forfaitaire de frais d'entretien et de réparation du bien). Le forfait de 40% ne peut en aucun cas être supérieur aux 2/3 du RC revalorisé.

Taxation sur base du montant le plus élevé entre :

- Loyers réels
- $RC(i) \times 40\%$

Possibilité dans les deux hypothèses de déduire les intérêts d'emprunts contractés pour acquérir l'immeuble.

Danger, : taxation forfaitaire (risque de situation indiciare et moyens de preuve)

Régime du forfait

- Les boulangers qui ont opté pour le régime du forfait ont par définition déclaré des revenus qui diffèrent des revenus réels.
- Si des revenus importants ont ainsi pu échapper à l'impôt, l'administration dispose de certaines armes pour Taxer ces revenus non déclarés. La méthode la plus répandue étant la taxation sur base des signes et indices d'aisance supérieure.

L'épargne de l'indépendant a pu prendre différentes formes telles que :

- Titres au porteur.
- Comptes à l'étranger / Assurances-vie à l'étranger.
- Structures plus complexes (Trusts, Fondations).

Toutes ces voies ont connu d'importants changements que nous allons passer en revue.



Fin du secret bancaire –évolution

Titre au porteur : titre papier qui incorpore et représente le droit qu'il constate.

Caractéristique : la possession vaut titre ; la remise du titre réalise le transfert de Propriété

La loi du 14 décembre 2005 a été adoptée dans le but de faire disparaître les titres au porteur.

Raison :

Ces titres étaient vecteurs de fraude fiscale.

L'administration de ces titres papiers était coûteuse pour le secteur financier.

Par conséquent, c'est la fin du trajet Bruxelles-Luxembourg pour y encaisser les revenus nets d'impôts.

Fin du secret bancaire –Actualités

Le 13 novembre 2015, le gouvernement a déposé, dans le cadre de l'échange automatique d'informations, un projet de loi relatif au reporting par les institutions financières belges d'informations relatives aux comptes bancaires.

Ce projet de loi a pour objectif de mettre en oeuvre l'échange automatique d'informations d'après les accords internationaux suivants :

- Accord intergouvernemental du 23 avril 2014 entre les USA et la Belgique : obligation de communication très large de toutes les opérations financières et de tous les états des comptes relatifs aux ressortissants américains;
- Directive européenne 2014/107/EU du 9 décembre 2014 modifiant la directive 2011/116/EU du 15 février 2011 en ce qui concerne l'échange automatique et obligatoire d'informations dans le domaine fiscal.

Le projet de loi impose aux autorités financières belges de collecter les informations financières de leurs clients et de divulguer ces informations aux autorités fiscales belges.

Ces informations doivent, par la suite, être transmises aux autorités fiscales américaines ou à l'autorité fiscale compétente de l'Etat membre concerné.

Fin du secret bancaire : aire de **transparence totale**

Les EM de l'UE ayant également mis en place l'échange d'informations, l'administration fiscale belge recevra les informations concernant les comptes bancaires étrangers.



A partir du 1^{er} janvier 2017, toutes les administrations des EM de l'UE devront procéder à l'échange d'informations envers les autres EM.

Par conséquent, si un contribuable belge ne déclare pas les dividendes encaissés en Italie, le fisc belge voudra rectifier sa déclaration car l'administration fiscale italienne aura transmis les données à l'administration fiscale belge.

Par ailleurs, cela existe déjà avec la France et le système fonctionne. Il est donc impératif de déclarer les revenus recueillis à l'étranger.

Taxe Caïman – Nouvelle imposition

EI 2014 : les contribuables belges soumis à l'impôt des personnes physiques qui détiennent une construction juridique doivent la mentionner dans leur déclaration fiscale. Cette déclaration n'entraînait toutefois pas de taxation.

EI 2016 : Imposition des revenus des structures juridiques, dénommée la « taxe caïman ».

La taxe Caïman vise les personnes physiques résidentes belges et prévoit une imposition par transparence : les revenus perçus par la construction juridique sont imposés dans le chef du fondateur comme si celui-ci les recueillait directement.

La taxe est prélevée dans le chef du fondateur de la structure, ou dans le chef du tiers bénéficiaire s'il est démontré que ce dernier recueille les revenus de la structure.

Taxe Caïman-Introduction

- Depuis l'EI 2014, les contribuables belges détenant une construction juridique doivent mentionner leur existence dans leur déclaration fiscale.
- Loi-programme du 10 août 2015 : imposition des revenus de ces structures, à partir de l'EI 2016.
- Loi du 26 décembre 2015 relative aux mesures concernant le renforcement de la création d'emplois complète l'obligation de déclaration. Les contribuables doivent à présent mentionner le nom complet, la forme juridique, l'adresse et, le cas échéant, le numéro d'identification de la construction juridique.

Taxe Caïman-Régime d'imposition

- La taxe vise les personnes physiques résidentes belges et les personnes morales soumises à l'impôt des personnes morales
- Imposition des revenus par transparence : taxation des revenus de la construction juridique dans le chef du fondateur ou, le cas échéant, le tiers bénéficiaire, comme si celui-ci les recueillait directement

- La taxe est prélevée dans le chef du fondateur de la construction
- Elle peut toutefois être prélevée dans le chef du tiers bénéficiaire, établi dans l'EEE, dans un Etat avec lequel la Belgique a conclu une CPDI ou un accord d'échange de renseignements en matière fiscale, si le fondateur apporte la preuve que les revenus ont été payés ou attribués dans le chef de ce premier.
- La taxe Caïman a défini 2 types de constructions juridiques visées :

Type 1 : structures sans personnalité juridique comme les trusts ou autres relations fiduciaires.

Type 2 : toute société, association, établissement, organisme ou entité qui possède la personnalité juridique et qui :

- Soit n'est pas soumis à un impôt sur les revenus.
- Soit est soumis à un impôt sur les revenus qui s'élève à moins de 15 pourcent du revenu imposable de la construction juridique.

Taxe Caïman-Structures de type 2

- Les structures de type 2 établies dans l'EEE ne sont pas soumises à la taxe Caïman à l'exception des structures limitativement énumérées par l'arrêté-royal du 18 décembre 2015 (M.B. 29/12/2015) :
Lichtenstein : Stiftung
Liechtenstein : Anslat
Luxembourg : Société de gestion Patrimoine Familiale
Luxembourg : Fondation patrimoniale.
- Les structures de type 2 établies en dehors de l'EEE sont visées par la taxe Caïman si l'impôt sur les revenus est inférieur à 15 %. Un arrêté-royal du 23 août 2015 reprend la liste, non-limitative, de telle constructions. Il s'agit notamment des fondations de Suisse, de Monaco, de Jersey, de l'International Business Company du Panama, des Seychelles.

Taxe Caïman-Exemple

Structure établie au Luxembourg ou au Lichtenstein qui recueille des intérêts.

Le fondateur et le bénéficiaire de la structure seront imposés sur lesdits intérêts comme si ceux-ci les recueillait directement.

Ce montant devra être mentionné dans la déclaration à l'impôt des personnes physiques, dans la partie relative aux revenus mobiliers.

La fois prochaine, nous verrons la 2^{ème} partie avec la gestion de l'épargne du boulanger en personne physique.



SOCIAL

Le travail des jeunes

peut commencer à partir de 4h du matin

Cela fait des années, plus de 10 ans, que la Fédération et la Confédération de la Boulangerie Pâtisserie demandent l'autorisation pour que les jeunes en stage et apprentis puissent commencer le travail avant 6 h du matin. Jusqu'à présent, il était interdit de faire travailler des jeunes de moins de 18 ans avant 6 h du matin.

Il est vrai que notre métier demande des horaires contraignants, la nuit, voire 2 h, 3 h, 4 h du matin. Il est important que nos jeunes s'imprègnent des horaires que notre métier exige. Il faut commencer bien avant 6 h du matin pour présenter de la marchandise à la clientèle dès l'ouverture du magasin.

Il est prouvé et courant que des apprentis, stagiaires ou autres qui n'ont jamais travaillé avant 6 h et ce, à l'âge de 18 ans, soient déconcertés et abandonnent le métier.

Cet arrêté royal aura pour but de légaliser une situation qui était en attente depuis très longtemps.

En tout état de cause, il est intéressant qu'ils puissent prendre connaissance également des horaires que nécessite notre beau métier ... dans le mesure où on aime ce que l'on fait.

■ Cigagna Dominique
Président de la commission sociale

Service public Fédéral emploi, travail et concertation sociale

25 MARS 2016. – Arrêté royal autorisant certains employeurs qui ressortissent à la Commission paritaire de l'industrie alimentaire (CP 118) à occuper la nuit, sous certaines conditions, certains jeunes travailleurs (1)

PHILIPPE, Roi des Belges,

A tous, présents et à venir, Salut.

Vu la loi du 16 mars 1971 sur le travail, l'article 34bis, § 1^{er}, alinéas 3 et 4, inséré par la loi du 17 février 1997 ;

Vu les avis unanimes de la Commission paritaire de l'industrie alimentaire du 29 juin 2015 et du 12 janvier 2016 ;

Vu l'avis du Conseil d'Etat n° 58.940/1, donné le 2 mars 2016, en application de l'article 84, § 1^{er}, alinéa 1^{er}, 2^o, des lois sur le Conseil d'Etat, coordonnées le 12 janvier 1973 ;

Sur la proposition du Ministre de l'Emploi,

Nous avons arrêté et arrêtons :

Article 1^{er}. Le présent arrêté s'applique aux employeurs du secteur des boulangeries, des pâtisseries qui fabriquent des produits « frais » de consommation

(1) Références au *Moniteur belge* :

Loi du 16 mars 1971, *Moniteur belge* du 30 mars 1971.

Loi du 17 février 1997, *Moniteur belge* du 8 avril 1997.

debut<http://www.ejustice.just.fgov.be/cgi/article_body.pl?language=fr&pub_date=2016-04-07&numac=2016201450&caller=summary#top>

Publié le : 2016-04-07

Numac : 2016201450



immédiate à très court délai de conservation et des salons de consommation annexés à une pâtisserie qui ressortissent à la Commission paritaire de l'industrie alimentaire (CP 118) et aux catégories suivantes de jeunes travailleurs de plus de 16 ans qu'ils occupent :

1° les élèves qui sont inscrits dans l'enseignement secondaire et qui effectuent des prestations dans l'entreprise d'un employeur dans le cadre d'un stage prévu dans un programme de formation à orientation boulangerie-pâtisserie qu'ils suivent ;

2° les jeunes qui effectuent des prestations dans l'entreprise d'un employeur dans le cadre d'un système de formation en alternance, tel que visé à l'article 4, 17°, de la loi spéciale du 8 août 1980 de réformes institutionnelles, dans le cadre d'un programme de formation en alternance à orientation boulangerie-pâtisserie qu'ils suivent ;

3° les jeunes travailleurs, liés à l'employeur par un contrat de travail au sens de la loi du 3 juillet 1978 relative aux contrats de travail, et qui effectuent des prestations dans l'entreprise de l'employeur prévues dans un programme de formation à orientation boulangerie-pâtisserie qu'ils suivent.

Art. 2. Les jeunes travailleurs visés à l'article 1er peuvent effectuer des prestations entre 4 heures et 22 heures.

Art. 3. Le présent arrêté entre en vigueur le jour de sa publication au *Moniteur belge*.

Art. 4. Le ministre qui a l'Emploi dans ses attributions est chargé de l'exécution du présent arrêté.

Donné à Bruxelles, le 25 mars 2016.

PHILIPPE

Par le Roi :

Le Ministre de l'Emploi,
K. PEETERS



Herman De Nayerstraat 9D
2550 Kontich (Waarloos)
+32.3.455.56.36
info@deweco.be

www.deweco.be

*Deweco floor Solutions est
votre spécialiste en sols industriels.*

Vous êtes actif dans le secteur alimentaire?

Deweco place un **sol Dewefloor AC** en un jour seulement. Facile d'entretien et conforme aux normes HACCP et de l'AFSCA, il **peut supporter les charges** chimiques et mécaniques en tous genres **après 2 heures** de séchage seulement ! Un sol Dewefloor HT est en outre parfaitement **adapté aux températures élevées et aux contraintes chimiques** ! Il est aisément combinable avec d'autres sols en fonction de l'aménagement de la pièce.

Nos références parlent d'elles-mêmes et témoignent d'un service personnalisé efficace et axé sur les moindres détails. Nous avons la solution idéale pour chaque activité d'entreprise. N'hésitez pas à nous demander conseil !



“Qualité sur mesure fait maison”

- complètement fabriqué par nous-même
- machines standards et sur mesures
- réalisé avec des matériaux de haute qualité
- pour chaque endroit, nous trouvons une solution
- ...

Aménagements de magasins

Peeters bvba
Bakkerij installaties • Installations boulangeries

Industrieweg 8, 3620 Lanaken
Tél. +32-89-73 14 21 - Fax +32-89-73 19 50
www.peeters-bvba.be
e-mail: info@peeters-bvba.be



Paul Magnette

en visite chez Epicuris



Le vendredi 11 mars 2016, le Centre de compétence des métiers de bouche, Epicuris, situé à Villers-le-Bouillet, a reçu la visite du Ministre-Président du Gouvernement wallon, Paul Magnette. L'objectif de la visite était de mettre en lumière des métiers qui sont parfois victimes de préjugés alors qu'ils sont vecteurs d'emplois en Wallonie. Former des personnes à la recherche d'un travail dans le secteur de la boulangerie-pâtisserie, de la boucherie ou de l'HoReCa est donc capital, d'autant plus que 75 % des demandeurs d'emploi qui suivent une formation chez Epicuris trouvent un travail à l'issue de leur formation.

Lors de cette matinée, le Ministre-Président a visité les installations et a rencontré deux groupes de demandeurs

d'emploi en formation: des commis de salle et des commis de cuisine. Il s'est ensuite entretenu avec trois groupes d'étudiants suivant des formations sur des thèmes divers, : techniques de découpe des légumes, macarons et découpe des volailles. En tant qu'amateur de bon pain, Paul Magnette n'a d'ailleurs pas hésité à « mettre la main à la pâte, » en pétrissant la pâte à pain et en l'enfournant lui-même.

Durant la visite, la directrice du Centre, Noémie Henry, a également mis en évidence les projets *WalMeat2U* et *BoulpâtMobile* visant à créer des unités mobiles de formation pour la transformation de la viande et pour la fabrication de produits de boulangerie... Une première au niveau belge et européen ! Nous apercevrons d'ailleurs très prochainement ces deux semi-remorques sur les routes wallonnes afin d'aller à la rencontre des apprenants.

Avec ses 15 ateliers équipés des dernières technologies entièrement dédiés à la formation dans les métiers de bouche, Epicuris doit répondre à une demande sans cesse croissante. En 2015, près de 8000 personnes venant d'horizons différents ont été formées par 60 formateurs professionnels vacataires, : demandeurs d'emploi, enseignants de l'enseignement qualifiant, étudiants du dernier degré de l'enseignement qualifiant, élèves du dernier cycle de l'enseignement primaire et du premier degré du secondaire, travailleurs, patrons d'entreprises ou encore particuliers.



Ets DENIS sa Denislux sarl

rue de la Pierre Bleue, 1

B-5580 ROCHEFORT

Tél. 0032(84)21.12.43

Fax 0032(84)21.12.38

Quai Vercour, 121

B-4000 LIEGE

Tél. 0032(4)252.28.18

Fax 0032(4)252.10.59

route d'Arlon, 5

L-8399 WINDHOFF CAPELLEN

Tél. 00352 39.94.55

Fax 00352 39.94.58

Matières premières Petit et gros matériel Impression alimentaire Décorations

Une entreprise familiale au service de l'artisan boulanger-pâtissier, du glacier et du chocolatier depuis plus de 50 ans



NEO Mat

Nos batteurs et pétrins de grande qualité à petit prix grâce à l'importation directe du fabricant



CANAMA

Vous cherchez des produits de qualité à prix avantageux, notre gamme Canama est faite pour vous



Hobbyscuit

Nous mettons à disposition du consommateur final notre assortiment de qualité professionnelle, reconditionné en petite quantité



Print Cake

Nous réalisons pour vous l'impression sur support alimentaire de tout motif avec des encres alimentaires. Pour toute occasion familiale ou professionnelle



Une cinquantaine de personnes répartie sur trois sites de vente. Dix représentants et une dizaine de camions se déplacent chez vous. Toute l'équipe vous assure un service de haute qualité.



N'oubliez pas de bloquer
la date du **6 juin 2016** pour

la Fête Nationale à Verviers !



Photos © Patrick Outers



Le Gourmet
*purées de fruits
d'une qualité
supérieure*

Les purées de fruits Le Gourmet ont fait leur entrée dans l'assortiment Zeelandia. Ces purées à base de 90% de fruits s'utilisent chaudes ou froides. Grâce à leur emballage pratique, elles se dosent facilement et ne doivent pas être conservées au réfrigérateur ou au surgélateur. Des purées essentiellement polyvalentes qui apportent goût et couleur à vos pâtisseries mais sont également idéales en smoothies, milk-shakes, glaces et cocktails. Leur qualité supérieure ajoute une dimension nouvelle à votre créativité.

Pour en savoir plus, contactez votre représentant ou Zeelandia au numéro 03 354 20 68.

La boulangerie « Au pré fleuri »

fête sa 40^{ème} année d'existence !

Dimitri Willemet a fêté le 1^{er} avril 2016, avec ses fidèles clients, le 40^{ème} anniversaire de son entreprise créée en 1976 par son papa.



C'est le 1^{er} janvier 2000 que Dimitri Willemet et son épouse Laurence ont repris l'entreprise familiale. Et en 2005, ils ont reconstruit une toute nouvelle boulangerie-pâtisserie juste en face, sur le grand axe qu'est l'avenue de la Salm à Vielsam.

Mais le papa de Dimitri a encore apporté son aide précieuse quelques années avant son décès en 2003.

Dimitri Willemet ne s'est pas lancé d'emblée dans la boulangerie-pâtisserie mais a d'abord commencé son cursus par 3 années dans l'hôtellerie. Domaine relativement proche me direz-vous...

C'est ensuite qu'il a décidé de se consacrer au métier de boulanger-pâtissier en suivant le parcours d'apprentissage et de patronat auprès de son papa. A mon sens, le meilleur parcours qui soit.

Quand je lui demande d'évoquer un souvenir lointain lié à la boulangerie-pâtisserie, ce qui lui revient est un souvenir rapporté par des membres de sa famille.

« Vers 4 ans, j'allais chiper les fruits que j'aimais bien dans les tartes aux fruits. Au grand dam, je suppose, de ceux ou celles qui s'apprêtaient à en manger ! »

Son épouse Laurence s'est lancée dans l'aventure avec lui dès sa sortie de l'école. Polyvalente, elle travaille aussi bien au magasin que dans l'atelier. Ils sont assistés d'un vendeur et d'une vendeuse (présente depuis 15 ans !).

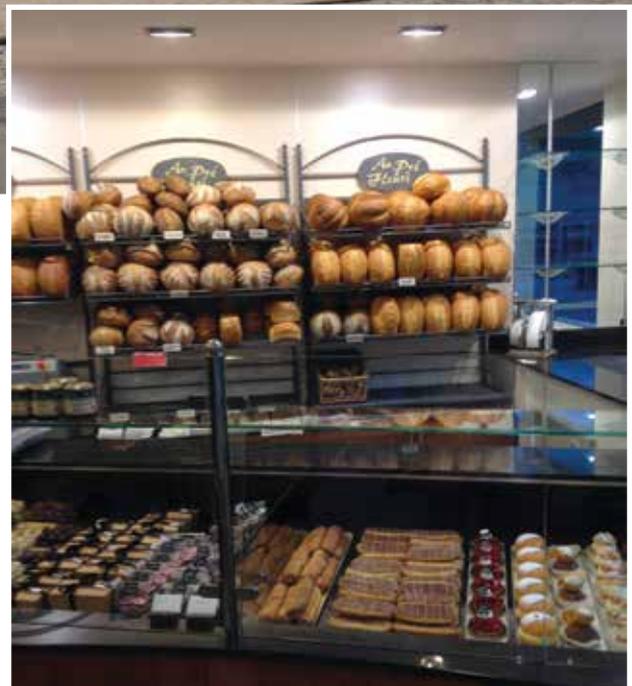
Ils ont ensemble 3 fils. Maxime, 20 ans, qui fait des études d'ingénieur civil à l'université. Antoine, 18 ans,



qui se destine à être menuisier et Justin, 13 ans, qui est en 1^{ère} rénové.

Les 2 aînés n'ont aucune envie de reprendre la boulangerie-pâtisserie et le dernier ne sait pas encore ce qu'il fera plus tard. Dimitri Willemet ne le poussera pas à suivre cette voie et s'il décide de suivre le parcours de ses parents, son papa lui fera tout d'abord découvrir les aspects difficiles du métier. Afin de lui éviter tout regret.

« Nous avons des côtés magnifiques dans notre métier mais d'autres beaucoup moins comme les horaires par exemple. Si Justin choisit le même métier que moi, je veux que ce soit après avoir analysé tous les aspects du métier ».



Dimitri Willemet propose chaque jour 11 sortes de pain, un pain du mois et a, comme spécialité de pain, le pain potiron ortie. C'est, après le pain blanc, son pain le plus vendu.

En pâtisserie, son produit phare est la tarte double crème qui est une tarte au sucre assortie de crème pudding.

Dimitri Willemet favorise les circuits courts.

« Mon lait, je le trouve chez un fermier du coin, j'utilise la farine du terroir et achète mes fruits sur le marché à de petits producteurs locaux ».

Il a comme hobbies le VTT et la plongée sous-marine mais n'a pas vraiment le temps de les pratiquer.

La formation ? Il vient de suivre une formation en gestion et ressources humaines et compte en suivre d'autres prochainement.

Concernant l'avenir du secteur, il est à la fois optimiste car la clientèle se rend compte de ce que l'industrie nous fait manger et pessimiste car il estime que l'état ne fait rien pour aider les petites entreprises pour lesquelles on durcit les règles, on augmente la charge administrative. Alors qu'il n'est pas un employé de bureau ! Et toutes ces choses représentent un frein pour motiver les jeunes.

Il est très reconnaissant face aux combats menés par la fédération qui sert constamment de bouclier face aux nouvelles mesures et contribue, par ses combats, à les alléger.

« Je regrette que certains de mes confrères pensent que la fédération ne sert qu'à se réunir pour manger. Ils sont tellement loin de la réalité ».

Quand je lui demande sa devise, c'est très vite que Dimitri Willemet avance la devise :

« Qui va doucement va sûrement ». Pour bien faire les choses, il faut prendre le temps de les faire. Surtout dans notre secteur. »

Et pour terminer mon entretien, je demande quelle est la plus grande plus-value de son entreprise.

« Chez nous, les gens ne sont pas traités comme des numéros. Nous les appelons, pour la plupart, par leur prénom et nous connaissons leurs goûts. C'est primordial dans le commerce de proximité ».

■ Fl. de Thier

La recette de Dimitri Willemet

Tarte Double crème

Pour une tarte de 22 cm de diamètre :

- 1 fond de pâte à tarte de 200 g
- 1 couvercle de 100 g
- 150 g de crème pâtissière
- 150 g de sucre semoule
- 1 œuf
- 50 g de crème fraîche

Préparation :

Foncez le fond de pâte dans une platine préalablement beurrée.

Ajoutez-y la crème pâtissière en spirale dans le fond de tarte et dorer le bord de la pâte.

Etendre le couvercle et le positionner sur la tarte en le mettant à bord.

Donnez 5 coups de ciseaux sur le couvercle.

Laissez relever légèrement la tarte.

Ajoutez-y les 150 gr de sucre semoule.

Mélangez l'œuf et la crème fraîche ensemble et versez le mélange sur le sucre.

Cuisson 180°C à 200°C durant 25 à 30 minutes.



Boulangerie Willemet Dimitri « Au pré fleuri »
Avenue de la Salm, 48 A
6690 Vielsalm
Tél. et Fax 080/21622
info@auprefleuri.be



Trophée Jacques Rouard

à Horecatel, en photos!



Nous avons vu dans le *Moniteur* d'avril, les résultats de ce concours, organisé par Passion Pâtisserie, et dédié aux jeunes pâtissiers.

Nous n'avions plus assez de place dans le numéro d'avril pour vous montrer les différentes réalisations.

Pour rappel, voici les grands gagnants.



1^{er} : Shinichi Asaba,
Pâtisserie-chocolaterie Yasushi
Sasaki, à Woluwé-Saint-Pierre



2^{ème} : Florian Crugnola,
Steffen Traiteur, à Steinfort
(Luxembourg)



3^{ème} : Adrien Janssens,
Pâtisserie Wilmot, à Mettet

Très belle édition 2016 du

Trophée Jean-Marie Wanet



Comme vous le savez, il s'agit d'un Trophée organisé chaque année à l'initiative de la Fédération Francophone des Boulangers-Pâtisseries en étroite collaboration avec l'IFAPME et ouvert également aux écoles professionnelles.

Son but est d'élire le meilleur boulanger-pâtissier de Belgique francophone et germanophone.

L'édition 2016 a eu lieu le 6 et 7 avril au Centre IFAPME de Charleroi par l'épreuve éliminatoire de pâtisserie.

Des jeunes de l'EFP (Bruxelles) et des Centres IFAPME de Libramont, Huy-Waremme, Dinant et Verviers ont réalisé des prouesses pour les yeux et les papilles !

7 candidats

Thibault Soumagne de Verviers
Toussaint Alexandre de Libramont
Rase Jérémy de Libramont
Mael Oger de Villers le Bouillet
Tonneau Mellisa de Libramont
Carolina Soussa Dasilva de Bruxelles
Otman Jaber de Bruxelles

Les jeunes prenant part à cette épreuve doivent mettre en exergue leur savoir-faire à la fois en boulangerie et en pâtisserie (il est effectivement impossible de concourir uniquement pour l'un ou uniquement pour l'autre).

Tout au long des épreuves, le jury constitué de professionnels du secteur doit examiner le travail fourni par les concurrents et les classer en fonction de la qualité de leurs prestations.

Les trois meilleurs candidats à la finale repartiront soit avec une médaille d'or (meilleur boulanger-pâtissier de l'année en Belgique francophone et germanophone) ou d'argent ou de bronze. De plus, les trois jeunes du top 3 recevront la coupe du Trophée, un diplôme ainsi que différents prix constitués de valeurs, de matériels ou de livres professionnels. Les candidats se classant après les trois médaillés recevront un certificat de participation au concours ainsi que divers cadeaux offerts par l'IFP, l'IFAPME, les Unions professionnelles.

**RDV le 9 mai 2016 pour la finale
au Centre IFAPME de Libramont.**



PROMOTION

OUFTI... QUENE WAFFE!

(Oufti,... quelle gaufre!)



« **L'Authentique Gaufre de Liège**, un label qualitatif en région liégeoise. Ce fleuron gastronomique sera mis en valeur dans les commerces participant à une **opération promotionnelle du 11 au 25 mai 2016**. Informations sur www.visitezliege.be »



Après de multiples retards administratifs, la maison du Tourisme de Liège, inaugure ce 11 mai sa nouvelle implantation dans le prestigieux bâtiment renaissance de la « Halle aux viandes »



On le mentionne déjà en 1213 et après le sac de **Charles le Téméraire**, la halle aux viandes fut reconstruite en 1546 à un endroit appelé alors Vesquecour, signifiant cour de l'évêque, était le lieu où l'évêque rendait sa justice, et actuellement située rue de la Boucherie évidemment, à l'entrée de la non moins célèbre « Batte à Liège »

A un bâtiment prestigieux, ne pouvait être associée en cette occasion, qu'une gourmandise tout aussi prestigieuse (pardonnez ma fausse modestie):

L'Authentique Gaufre de Liège

De Paris à New York, en passant par le Japon ou le Canada, la gaufre de Liège satisfait les gourmands du monde entier depuis des générations. A ceux qui se posent la question « où déguster la meilleure gaufre de Liège ? », on vous répondra évidemment « à Liège ! ». En plus d'être divinement succulente, elle est ici totalement authentique.

C'est en suivant les labellisés présents dans la brochure que vous serez certains de déguster « L'authentique Gaufre de Liège », fabriquée selon la tradition et à partir de produits de la meilleure qualité qui soit.

Mais dans toute la Wallonie, tout les Maîtres Artisans dignes de ce nom profiteront de cette campagne pour promouvoir dans leur magasin ce produit « d'amon nos ôte » (bien de chez nous). L'Union de Liège se fera un plaisir d'amplifier la communication du Tourisme de Liège au Salon « C'est Wallon, c'est bon » les 21 et 22 mai au WEX à Marche.

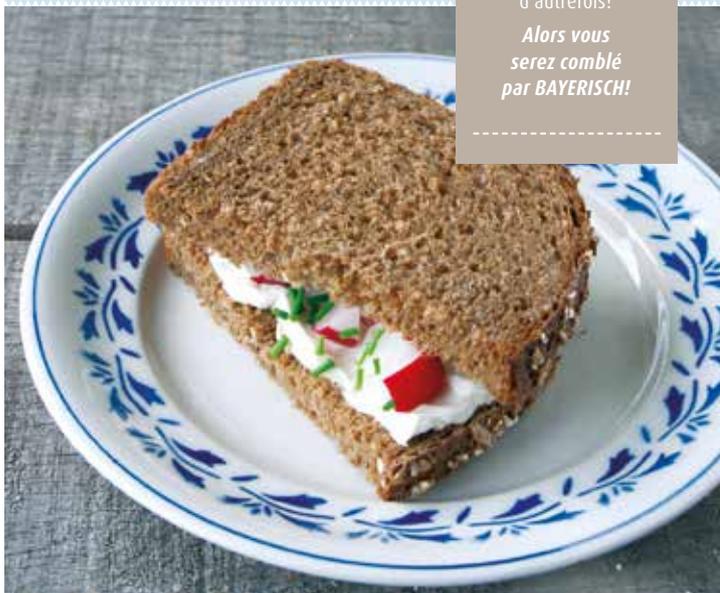
Quelques suggestions : **Plateau** d'échantillons en dégustation, **1+1** achetées = 3, **Paquets** de 4, 5 ou 6 gaufres à prix d'ami, etc.,etc. A vous de voir !

Le Principautaire
■ **H. Léonard**

REX
Bayerisch

Etes-vous fan
d'une tartine riche
et délicieuse
au goût
d'autrefois?

Alors vous
serez comblé
par BAYERISCH!



www.ireks.be


IREKS

Beco[®]

POLYESTER & INOX
Résiste à
la Rouille et la Corrosion

Murs - Plafonds - Portes - Plinthes de Protection
Fournis et/ou Placés



PANELCO sprl

Tél. 055/38.51.33 • Fax 055/38.51.34 • info@becopanel.be

www.becopanel.be

MOULIN MEYERS S.A.

Le moulin de votre région

qui vous offre
ses farines tous types
et sa collaboration directe.

Rue gulpen, 15
4852 HOMBURG
 (087) 78 53 70



resinit S.A.

UN REVETEMENT DE SOL SANS PROBLEMES!

- résistant aux acides
- lisse ou anti-dérapant
- sans joints (monolitique)
- praticable en peu de temps (20 min.)
- conforme aux normes ministérielles

Kaleweg 9 • B-9030 Mariakerke
Tél. (09) 227 93 51 • Fax (09) 227 01 95



COMMUNIQUÉ DE PRESSE | 14.04.2016

Le Gouvernement fédéral s'attaque (in)directement aux petits indépendants cafetiers

Certains pourraient légitimement s'interroger quant à la cohérence des mesures prises par le Gouvernement fédéral.

Si, en décembre dernier, sous l'égide du Ministre de l'Economie K. PEETERS et du Ministre des Indépendants et des Classes Moyennes W. BORSUS, la signature d'un « Code de conduite pour de bonnes relations entre les Brasseurs Belges, les Négociants en boissons et le secteur Horeca » était une évolution extrêmement positive en matière de contrat de brasserie, pour le secteur « Cafetiers », aujourd'hui, le Gouvernement fédéral décide l'adoption d'une mesure fiscale qui aura comme conséquence **de fragiliser voire de détruire bon nombre de petits indépendants cafetiers.**

En effet, si la piste d'instaurer une TVA à 21% sur les paris et les jeux de hasard – comprenant notamment les bingos – est confirmée, cette décision gouvernementale engendrerait inévitablement la **fermeture de bon nombre de petits cafés.**

Dès lors et de façon évidente, **la Fédération HoReCa Wallonie dénonce les conséquences de cette décision gouvernementale prise sans concertation et s'oppose totalement à cette nouvelle taxation** qui pousserait les petits exploitants à la **faillite.**

Fédération HoReCa Wallonie est une fédération professionnelle légalement reconnue dont l'objectif est la représentation, la défense ainsi que la promotion des intérêts des indépendants et PME wallons du secteur Horeca.



St Aubert à Huy,

un moment joyeux aux couleurs du printemps !

Le dimanche 10 avril, l'Union Royale de Huy-Hannut et Environs des Boulangers-Pâtisseries fêtait sa St. Aubert.



Jacky BEER fleurit M^{me} WANSON.



Le Président Albert DENONCIN en fait de même.

C'est au cœur de la Hesbaye, au restaurant LA GOUTTE à Latinne, que nous fêtons notre St.Patron.

Nous nous sommes réjouis de voir le nombre de convives augmenter d'année en année ... la preuve que la profession a toujours le vent en poupe.

Après un apéro très bien servi, on se met à table. Le Président Alain Wanson entre dans la danse en fleurissant la brave Chantal, notre secrétaire dévouée et en offrant une bonne bouteille à son mari José.

Alain remercie toute l'assemblée bien joyeuse. Les Unions de Liège, Namur, Verviers sont toujours à l'appel et c'est magnifique !

Les Présidents respectifs, ont, après un petit mot d'encouragement, fleuri Madame Wanson. Que de bisous...bisous. (profiteurs va...).

Ce fut au tour du Président Albert Denoncín de prendre la parole, pour nous parler du travail remarquable de l'Union Francophone : les apprentis peuvent à présent commencer à 4 heures, la victoire sur le sel, sur le sucre... Chapeau, nous sommes bien défendus. Il a également fleuri la Présidente qui ne savait plus où mettre la tête.

Quant au menu, nous fûmes émerveillés devant les prouesses du chef, dignes de celles d'un chef étoilé.

Soirée magnifique jusqu'à minuit et plus...

Chacun a repris la route en disant « vivement l'année prochaine ».

Quant à L'union de HUY-HANNUT, elle vous dit à TOUS... MERCI !

■ Robert Bovenisty

Pourquoi ?

Pourquoi tout le monde vénère-t-il Chuck Norris alors que Bob l'éponge sait cuire des steaks sous l'eau ?

Pourquoi prononce-t-on FBI à l'anglaise, et CIA à la française ?

Comment s'appelait le Capitaine Crochet avant de perdre sa main ?

Pourquoi dit-on une demi-douzaine et pas tout simplement 6 ?

Pourquoi quand tu n'arrives pas à te connecter à internet, Windows te propose de trouver une solution sur internet ?

Pourquoi a-t-on tous un jour essayé de remplir un gant de toilette avec de l'eau ?

Pourquoi dans des émissions du genre D&co, les gens ont l'air surpris de voir arriver l'animateur alors qu'il y a déjà un caméraman chez eux ?



St Aubert à Namur,

un événement à la hauteur!



Le dimanche 13 mars, l'Union des Patrons Boulangers-Pâtisseries de Namur fêtait sa St. Aubert.

C'est sur les hauteurs de notre belle citadelle que nous avons eu le plaisir de recevoir, le dimanche 13 mars, nos invités au Château de Namur.

Mon comité et moi-même étions très fiers du bon déroulement de ce banquet tant par le nombre de personnes présentes (90) mais aussi par la qualité de ces dernières.

Les présidents des différentes unions ont tous pris la parole... de beaux discours très positifs ont été dits. Ils ont également fleuri Madame Lefranc.

Pour le repas, nous avons été ravis de la qualité et du service.

Le Château de Namur a une école d'hôtellerie et de cuisine très réputée et nous avons été épatés par leur professionnalisme tout au long de la soirée.

La bonne humeur et la joie régnaient à chaque table, le bon vin aidant un peu aussi...

L'ambiance musicale y a également contribué, j'en suis convaincu !

Au nom de l'Union des patrons boulangers-pâtisseries-chocolatiers-biscuitiers-glaciers de Namur, je remercie les personnes qui sont venues à notre banquet annuel ainsi que les sociétés qui ont sponsorisé l'événement.

Comme je l'ai dit lors de mon discours et je le redis encore : l'union est une force, soyons ensemble, soudés entre confrères pour que notre beau métier perdure et puisse pousser les jeunes à reprendre des commerces tels que les nôtres.

Sur ces belles paroles, je rappelle que la fête nationale se déroule cette année à Verviers le lundi 6 juin.

Encore merci et au plaisir de vous revoir à notre fête de ST Aubert en 2017

■ **Frédéric Lefranc**



Le mal de dos,

le mal du siècle !



On parle du mal de dos comme du mal du siècle, tant ce trouble est répandu. Et les boulangers-pâtisseries sont tout aussi concernés, parfois bien plus que les autres !

Le mal de dos ne désigne pas une maladie en particulier, mais bien un ensemble de symptômes qui peuvent avoir de multiples causes, graves ou non, aiguës ou chroniques, inflammatoires ou mécaniques, etc.

Cet article n'a pas pour objectif de lister toutes les causes possibles du mal de dos, mais plutôt d'offrir une synthèse sur les différentes atteintes possibles.

Le terme rachialgie, qui signifie « douleur du rachis », est aussi utilisé pour désigner le mal de dos. Selon la localisation de la douleur le long de la colonne vertébrale, on parle de :

- Cervicalgie : quand la douleur touche la nuque et les vertèbres cervicales.

Les douleurs au cou, ou cervicalgies, peuvent avoir de multiples origines. Elles peuvent être attribuables à une entorse cervicale, à un torticolis ou à de l'arthrose, par exemple. Bien souvent, elles s'accompagnent d'une raideur qui limite les mouvements du cou.

La douleur est parfois ressentie dans tout le haut du corps, en particulier au haut du dos et aux épaules. Les symptômes varient selon l'endroit atteint : les vertèbres, les tendons, les ligaments, les muscles ou les nerfs.

Le cou est formé de sept vertèbres, dont le nom va de C1 à C7. Entre les vertèbres se trouvent les disques intervertébraux. Ces disques renferment un gel qui donne au cou sa mobilité et qui lui permet de mieux absorber les chocs. Sans les disques intervertébraux, on sentirait les vertèbres frotter les unes contre les autres. L'ensemble est entouré de muscles, de tendons et de ligaments, dont le rôle est d'assurer la stabilité, le soutien et la mobilité des articulations délicates de la colonne vertébrale.

- Dorsalgie : quand la douleur touche les vertèbres dorsales, au milieu du dos
- Lombalgie : quand la douleur est localisée en bas du dos au niveau des vertèbres lombaires. La lombalgie est l'atteinte la plus fréquente.

L'immense majorité des maux de dos sont « communs », c'est-à-dire qu'ils ne sont pas liés à une maladie grave sous-jacente.

Qui est touché ?

Le mal de dos est extrêmement fréquent. Selon les études, on estime que 80 à 90 % des gens auront mal au dos au moins une fois au cours de leur vie.

A un moment donné, environ 12 à 33 % de la population se plaint du dos, et de lombalgie dans la plupart des cas. Sur une période d'un an, on considère que 22 à 65 % de la population souffre de lombalgie. Les maux de cou sont également très fréquents.

Les maux de dos sont la deuxième cause de consultation chez le médecin généraliste. Ils sont en cause dans 7 % des arrêts de travail et sont la première cause d'invalidité avant 45 ans

Il s'agit d'un problème de santé publique très invalidant partout dans le monde.

Causes du mal de dos

De très nombreux facteurs peuvent être à l'origine de maux de dos.

Il peut s'agir de traumatismes (chocs, fractures, entorses...), de gestes répétés (manutention manuelle, vibrations...), d'arthrose, mais aussi de maladies cancéreuses, infectieuses ou inflammatoires. Il est donc difficile d'aborder toutes les causes possibles, mais notons que :

- dans 90 à 95 % des cas, l'origine des douleurs n'est pas identifiée et on parle de « rachialgie commune » ou non spécifique. Les douleurs viennent alors, dans la plupart des cas, de lésions au niveau des disques inter-vertébraux ou d'arthrose vertébrale, c'est-à-dire d'une usure du cartilage des articulations. Les cervicalgies, notamment, sont très souvent liées à l'arthrose.
- dans 5 à 10 % des cas, les douleurs dorsales sont liées à une maladie sous-jacente potentiellement grave, qui doit être diagnostiquée de façon précoce, comme un cancer, une infection, une



spondylarthrite ankylosante, un problème cardio-vasculaire ou pulmonaire, etc.

Pour déterminer la cause des maux de dos, les médecins accordent de l'importance à plusieurs critères :

- le siège de la douleur ;
- le mode de début de la douleur (progressif ou brutal, suite à un choc ou non...) et son évolution ;
- le caractère inflammatoire ou non de la douleur. La douleur inflammatoire est caractérisée par des douleurs nocturnes, des douleurs de repos, des réveils nocturnes et une éventuelle sensation de raideur le matin au lever. A l'opposé, la douleur purement mécanique est plutôt aggravée par les mouvements et soulagée par le repos ;
- les antécédents médicaux.

Comme le mal de dos est « non spécifique » dans la majorité des cas, les examens d'imagerie comme les radiographies, les scanners ou l'IRM ne sont pas toujours nécessaires.

Voici quelques autres maladies ou facteurs pouvant être responsables de maux de dos :

- spondylarthrite ankylosante et autres maladies rhumatismales inflammatoires ;
- fracture vertébrale ;
- ostéoporose ;
- lymphome ;
- infection (spondylodiscite) ;
- tumeur « intra-rachidienne » (méningiome, neurinome), tumeurs osseuses primaires ou métastases...
- malformation du rachis.

Dorsalgie : en plus des causes citées ci-dessous, les douleurs du milieu du dos peuvent être potentiellement liées à tout autre chose qu'à un problème de colonne vertébrale, en particulier à un trouble viscéral et doivent amener à consulter rapidement. Elles peuvent ainsi être le fait d'une maladie cardio-vasculaire (infarctus, anévrisme de l'aorte, dissection de l'aorte), d'une maladie pulmonaire, digestive (ulcère gastrique ou duodénal, pancréatite, cancer de l'œsophage, de l'estomac ou du pancréas).

Lombalgie : les lombalgies peuvent aussi être liées à un trouble rénal, digestif, gynécologique, vasculaire...

Évolution et complications possibles

Les complications et l'évolution dépendent bien évidemment de la cause de la douleur.

Lorsqu'il s'agit d'un mal de dos sans maladie sous-jacente, la douleur peut être aiguë (4 à 12 semaines), et se résorber en quelques jours ou semaines, ou être chronique (lorsqu'elle dure plus de 12 semaines).

Il existe un risque important de « chronicisation » des maux de dos. Il est donc important de consulter rapidement son médecin pour éviter que la douleur ne s'installe durablement.

Symptômes du mal de dos

Les symptômes du mal de dos diffèrent selon le type de douleur dorsale et la cause.

La douleur peut être inflammatoire ou mécanique, vive ou lancinante, localisée ou diffuse, constante ou fluctuante, etc. L'intensité de la douleur n'est pas proportionnelle à la gravité de l'atteinte.

Certains symptômes sont considérés comme des « drapeaux rouges » par les médecins, c'est-à-dire qu'ils constituent des signaux d'alarme pouvant potentiellement cacher une affection grave. Ils justifient la réalisation d'examen complémentaires (biologie et imagerie). Ces signes sont, entre autres :

- altération de l'état général ou perte de poids inexpliquée ;
- début des douleurs après 55 ans ou avant 20 ans ;
- douleurs essentiellement nocturnes ;
- aggravation progressive des douleurs, absence de soulagement par le repos ;
- antécédents de cancer ;
- fièvre ou infection récente ;
- signes neurologiques associés (paralysie ou troubles sensitifs, comme la sensation d'anesthésie d'une zone, dans une zone du corps) ;
- douleurs thoraciques associées ;
- douleur irradiant dans l'une des cuisses (sciatique ou cruralgie, hernie discale).

Personnes à risque

Si le mal de dos peut toucher n'importe qui, certaines personnes sont toutefois plus sujettes à ce type de douleurs, notamment :

- les travailleurs contraints de porter des charges lourdes, ou d'effectuer des gestes répétitifs sollicitant le dos. Les boulangers sont concernés !
- les femmes enceintes ;
- les personnes entre 40 et 80 ans ;
- les personnes en surpoids ou obèses ;
- les personnes qui pratiquent peu ou pas d'activité physique.

Facteurs de risque

Plusieurs facteurs augmentent le risque que la douleur du dos devienne chronique. Ces facteurs sont multiples :

- l'insatisfaction professionnelle ;
- l'appréhension du mouvement et l'attitude d'évitement (lorsqu'on ne bouge pas de peur de se faire mal) ;
- les événements familiaux négatifs (deuils, divorce...);
- le stress, l'anxiété ou la dépression ;
- l'absence d'exercice physique.

Prévention et traitements du mal de dos

Il est difficile de donner des conseils généraux de prévention tant les causes possibles du mal de dos sont nombreuses. S'il s'agit d'un mal de dos commun, sans pathologie grave, certaines mesures d'hygiène de vie et postures permettent de limiter le risque de survenue et d'aggravation des douleurs.

Parmi ces conseils :

- maintenir une activité physique minimale ;
- éviter le repos prolongé au lit ;
- tirer ou pousser les charges plutôt que les lever, maintenir l'alignement des vertèbres (ne pas courber le dos et bien plier les genoux) ;
- bien ajuster son poste de travail ;
- pratiquer régulièrement une activité physique et une activité permettant de détendre le dos (yoga, relaxation...).

Traitements médicaux

Le traitement du mal de dos non spécifique repose sur des médicaments, si nécessaire au moment des crises douloureuses, mais surtout sur des mesures non-pharmacologiques (éducation, exercices de musculation et d'assouplissement, massages...). Les programmes multidisciplinaires associant une prise en charge de la douleur, des séances d'éducation et de conseils, de l'exercice physique et un accompagnement psychologique sont les plus performants.

Dans la grande majorité des cas, les maux de dos disparaissent en quelques semaines. Cependant, une certaine proportion d'entre eux deviennent chroniques (environ 7 %). Il existe alors, très souvent, un cercle vicieux : plus on a mal, moins on sollicite le dos, plus les muscles s'affaiblissent, moins ils soutiennent la colonne vertébrale, et... plus on a mal.

Voici un aperçu des traitements et mesures fréquemment recommandés pour les douleurs aiguës et chroniques non spécifiques.

Médicaments anti-douleur

Mal de dos aigu

Le traitement anti-douleur peut être suivi pendant quelques jours et fait appel :

- au paracétamol (1 g, 3 ou 4 fois par jour maximum) ou à un antalgique de palier supérieur si le médecin le juge nécessaire ;
- si nécessaire, l'anti-douleur peut être associé à un anti-inflammatoire non stéroïdien (AINS) et/ou à un myorelaxant (benzodiazépine) si la douleur est, au moins en partie, liée à une contracture musculaire.

Mal de dos chronique

Si la douleur devient chronique (plus de 12 semaines), le médecin pourra prescrire des antalgiques en « traitement de fond ». Attention toutefois à l'automédication : les anti-douleurs et les AINS ne sont pas anodins ; ils ne doivent pas non plus être associés sans avis médical.

Dans certains cas, des infiltrations périurales de corticoïdes peuvent être proposées, surtout lors des poussées douloureuses associées à une sciatique ou à une cruralgie. Elles permettent de réduire l'inflammation.

Enfin, les antidépresseurs tricycliques ont une action anti-douleur et ils peuvent être prescrits contre la lombalgie chronique, surtout en cas de syndrome dépressif associé.

Plusieurs essais cliniques ont permis de démontrer l'efficacité de la griffe du diable pour réduire les maux de dos : lombalgie, lumbago, torticolis, sciatique, etc. Consommée sous forme d'extraits aqueux, c'est-à-dire par infusion, la racine de la griffe du diable peut même soulager les douleurs lombaires aiguës.

Exercices, manipulations physiques et massothérapie

En cas de mal de dos, le repos au lit n'est jamais conseillé (sauf en phase aiguë très douloureuse, et pas plus de quelques jours dans ce cas).

En effet, de nombreuses études ont montré que l'alitement prolongé a tendance à aggraver la douleur, en augmentant la raideur, en diminuant la force des muscles mais aussi en alimentant la crainte et en instaurant une attitude d'évitement (la personne a peur de la douleur, donc elle évite les gestes potentiellement douloureux, et ceux-ci le deviennent encore plus).



L'ostéopathie, la physiothérapie (kinésithérapie) et la massothérapie sont des traitements efficaces pour les maux de dos, surtout lorsqu'ils persistent plus de deux semaines.

Associant manipulations, exercices de musculation (muscles paravertébraux, abdominaux), réadaptation à l'effort, et parfois stimulation électrique, massage, chaleur, etc., ces techniques permettent de relâcher les muscles et d'améliorer la posture, et de prévenir le retour de la douleur.

Psychothérapie et éducation

Certaines approches de psychothérapie, comme les approches corps-esprit, peuvent aider à sortir du cercle vicieux de la douleur chronique.

En plus de diminuer l'intensité de la douleur, elles permettent de mieux gérer le stress, d'apprendre à se détendre et à avoir une attitude plus positive. La thérapie cognitivo-comportementale est une des approches les plus utilisées.

De manière plus particulière, certains programmes d'éducation des patients visent spécifiquement les maux de dos chroniques (par exemple les écoles du dos).

Ces programmes permettent d'informer et d'éduquer les personnes aux prises avec un mal de dos, afin de les aider à remobiliser physiquement leur dos sans crainte, et à apprendre à gérer la douleur en adoptant de bonnes postures et une bonne « hygiène » lombaire ou cervicale.

Intervention chirurgicale

Peu de personnes souffrant de maux de dos chroniques doivent subir une intervention, mais celle-ci peut être proposée en cas de douleurs associées à une sciatique ou une cruralgie, ou en cas d'anomalies ou de malformations accessibles à la chirurgie.

Approches complémentaires du mal de dos

Ostéopathie

Plusieurs études ont montré l'efficacité de l'ostéopathie et de la chiropratique en cas de douleurs de dos

persistantes. Attention toutefois, l'efficacité de la chiropratique et des manipulations vertébrales est controversée, certaines études n'ayant pas montré d'amélioration suite à ces techniques, comparativement à des manipulations factices. Les médecins déconseillent toutefois les manipulations vertébrales, qu'elles soient ostéopathiques ou chiropratiques, lors de la phase aiguë. Elles peuvent être conseillées en phase subaiguë (4 à 12 semaines) ou chronique.

Yoga

Une récente analyse portant sur 10 études et plus de 900 patients souffrant de douleurs lombaires chroniques indique que le yoga est un moyen efficace pour soulager les douleurs de dos à court et long terme.

Hydrothérapie (cures thermales)

En 2009, la ligue européenne contre le rhumatisme a analysé 19 essais cliniques portant sur la balnéothérapie et a confirmé son utilité pour la lombalgie chronique, entre autres maux articulaires.

Massothérapie

Plusieurs chercheurs ont étudié les effets thérapeutiques du massage dans le traitement des douleurs du dos. Une revue systématique récente (2013) rassemblant 9 publications indique que les études, bien qu'insuffisantes, montrent une certaine efficacité des massages pour soulager la douleur lombaire à court terme.

Acupuncture

En ce qui concerne les douleurs lombaires chroniques, l'acupuncture semble être une option thérapeutique intéressante.

L'opinion d'un médecin sportif

Il est important de faire vivre son dos en pratiquant du sport pour le muscler et pour le maintenir souple. Sans cela, au fil des années, les ligaments et tendons auront tendance à se rigidifier et si on ne l'entretient pas, le dos se fige et entraîne des douleurs... Regardez les personnes âgées qui ne s'en sont pas occupées, elles ont tendance à se voûter. Yoga, danse, gymnastique, pensez que votre dos est l'axe de votre corps, la maison que vous habitez, la plus précieuse qui soit. Il mérite votre attention.

Marketing ou chantage à la peur ?

Le SANS gluten ou la phobie à la mode

Nous avons développé dans le *Moniteur* de mars le thème des allergies au gluten.

Nous assistons à une phobie qui peut représenter une opportunité commerciale, il faut également dans ce cas, être prêt à assumer la controverse que certains, mieux informés, pourraient vous opposer.

« C'est le jour où l'homme confia à la terre un grain de blé que date la vraie civilisation, car dès ce jour il eut intérêt à vivre en paix avec ses semblables »

(Emile de Laveleye)

C'est également de cette époque qu'est née la grandeur de l'espèce humaine qui, ayant brisé l'étreinte dévorante de la faim, put s'élancer vers les grandes idées et les grandes découvertes.

Les céréales accompagnèrent le développement des grandes civilisations et sur les cinq continents les populations se multiplièrent et avec elles, les langues, les littératures, les arts et les langues.

Soyons fiers, de ce que par notre profession, nos ancêtres et nous, leurs descendants, avons apporté et apportons quotidiennement à l'humanité.

■ H. Léonard



Le marketing du « sans » : le prix qui cache l'arnaque

Meriem Saïdi

« Sans parabène », « sans sucre », « sans huile de palme », « sans colorants artificiels », « sans matières grasses hydrogénées », « sans gluten »... Depuis quelque temps, **les produits de consommation courante sont mis en avant pour ce qu'ils ne contiennent pas.** Ce qu'ils renferment est généralement écrit assez petit, pour vous décourager de le lire.

Dans une époque de crises alimentaires à répétition, vous êtes submergés d'informations anxieuses.

Insister sur l'élément retiré, c'est supposer que celui-ci est dangereux. Encore faut-il en apporter la preuve scientifique... **mais non, l'industrie fait fi de la preuve et le marketing surfe sur la vague du « sans »** accrocheur auprès de consommateurs soucieux de leur bien-être.

Quoi de plus normal que de vouloir se prémunir contre des substances soupçonnées d'augmenter le risque de maladies ou d'inconforts !

Trois grandes catégories de produits font l'objet d'une attention particulière :

- 1 - **Les additifs** (arômes, conservateurs) **ou un ingrédient en particulier** (bisphénol A, parabène).
- 2 - **Les aliments qui existent dans l'alimentation courante et dont l'excès est néfaste pour la santé** (matières grasses, sucre, sel).
- 3 - **Les allergènes alimentaires** (gluten, lactose, ...).

Le souci est que cette tendance entretient une suspicion du consommateur, mais aussi une certaine peur, loin d'établir une confiance entre ce dernier et l'industrie agroalimentaire. Sans compter que tous les produits retirés sont remplacés par d'autres produits. Prenez l'exemple du **chewing-gum sans sucre** : si je vous dis que le sucre est remplacé par de l'aspartame, du xylitol, du sorbitol ou du mannitol...



vous reprendrez bien un peu de « vrai » sucre, non ? Tous ces édulcorants sont sujets à controverses sans que l'assurance de leur totale innocuité ne puisse être donnée au consommateur.

Un autre exemple : le sans gluten. Des milliers de consommateurs achèteraient régulièrement des produits sans gluten : **paradoxalement, seulement 1 à 3 % d'entre eux seraient vraiment intolérants (maladie coeliaque). Pourquoi un tel engouement et que cache le sans gluten ?**

La réponse est simple : l'association à une qualité du produit, au naturel, au bio, au léger. Tout se passe comme si le « sans gluten » (ou le « sans lactose ») signifiait que vous avez affaire à un aliment « sain ».

Une étude du *George Institute For Global Health* (Australie, 2015) a conclu à une plus faible teneur en protéines. Les principaux substituts des farines contenant du gluten sont la farine de riz, la farine de maïs et les fécules : **l'indice glycémique élevé de ces produits augmente le stockage des graisses et le risque de diabète.**

Il n'y a pas que ces farines, mais l'industriel va au plus économique. Il n'y a pas systématiquement plus de sucre, de sel ou de gras dans les produits sans gluten mais la tendance est bien présente dans l'agroalimentaire. Les substituts au gluten (en termes d'élasticité, de texture) sont des additifs comme des épaississants, des émulsifiants, des conservateurs...

Alors choisirez-vous un peu de gluten ou une louche d'additifs qui n'auraient pas lieu d'être présents dans le produit fini pour peu qu'on y laisse le gluten ?

C'est un marketing extrêmement agressif qui peut nous conduire à nous méfier des produits qui ne l'affichent pas, ce qui, vous en conviendrez, est excessif mais tout à fait possible chez un consommateur de plus en plus tracassé par ses achats alimentaires.

Les marques recherchent une image rassurante, naturelle et sécurisante. Le marketing « éliminateur » obtient l'effet inverse.

D'aucuns dénoncent une « instrumentalisation » des préoccupations des citoyens. **Le marketing du « sans » n'est pas motivé par le souci de prendre soin de vous.** Le seul objectif des marques est d'être plus attractives que la concurrence, avec ces mentions pour le moins racoleuses et pas toujours scientifiquement étayées.

Ne cédez plus à ce marketing de la peur qui ne masque que très grossièrement l'obsession des industriels pour les chiffres...

Ne vous engouffrez pas dans la mode du sans gluten, sans lactose, sans sucre, sans matières grasses, sans sel et j'en passe, à moins que votre état de santé ne le justifie.

Non, nous ne sommes pas tous intolérants à ces substances. Non, vous n'aurez pas un cancer parce que vous mâchez du chewing-gum. Non, désolée de vous l'apprendre, vous ne vivrez pas longtemps et en bonne santé sans aucune source de lipides.

Tout est question de bon sens et de raison : très peu de personnes ont une réelle intolérance au gluten, ce qui n'explique pas que toutes les enseignes développent leur gamme « sans gluten » à des **prix prohibitifs** qui plus est, au détriment des allergiques.

Je ne nie pas que l'on puisse éprouver un certain confort digestif en adoptant un régime sans gluten et sans lactose. Je vous mets juste en garde sur cette inflation de l'offre de produits coûteux qui, souvent, ne correspondent pas réellement à vos besoins nutritionnels.

Témoignage

*J'ai des enfants allergiques au blé et au lait de vache et je me perds dans la multitude de produits dont ils sont la cible, le mot est fort, mais c'est une réalité. **Tout est bon pour vendre des produits sans gluten et sans lactose, mais bien souvent saturés de sucre et de graisses, de farines à indice glycémique élevé et à valeur nutritionnelle pauvre.***

Alors je rentre chez moi, assez dépitée que les allergies de mes enfants soient l'objet d'une telle spéculation financière et d'un tel développement publicitaire. J'ouvre mes placards et je me lance dans la préparation d'un gâteau à la farine de lupin et au cacao en réalisant à chaque instant le bonheur de pouvoir encore faire du « maison ».

*Si vous tenez à votre régime « sans gluten » alors que vous n'êtes pas intolérant, pensez à varier les ingrédients de vos recettes comme dans une alimentation « classique » : **avec un peu de tout.***

N'est-ce pas la piste que devrait exploiter le vrai artisan ?

Le wallon, c'est bon

**21 et 22
Mai**

**c'est
bon,
c'est
Wallon**

*Le marché des produits
du terroir wallon*

WEX | Marche-en-Famenne

www.cbon-cwallon.be

LUX
événements

Wex
wex.be



c'est bon, Wallon c'est Wallon

*Le marché des produits
du terroir wallon*

**Au WEX à Marche-en-Famenne
Les 21 et 22 mai 2016**

Alors que les consommateurs sont de plus en plus sensibles à la qualité et à l'origine des produits qui composent leur assiette, la Wallonie regorge de producteurs et d'artisans qui, chaque jour, s'attachent à révéler tous les délices et toute l'authenticité d'un terroir riche et diversifié.

**Quel meilleur coup de projecteur que de les réunir au sein d'un immense marché ?
C'est ce que vous propose "C'est bon c'est Wallon",
les 21 et 22 mai prochains en WEX à Marche-en-Famenne.**

Organisé à l'initiative du Ministre wallon de l'Agriculture et de la Ruralité et avec le soutien de l'Apag-w, ce nouvel événement dédié aux produits du terroir wallon sera bien plus qu'un marché. Il s'attachera aussi et surtout à mettre en lumière le talent et le savoir-faire des producteurs wallons grâce à une multitude d'animations gourmandes. Dégustations, valorisation des produits, démonstrations culinaires en présence de chefs reconnus, concours... rythmeront le parcours des visiteurs au sein des 3.000 m² d'exposition !

Ils vous donnent déjà Peau à la bouche

Une centaine de producteurs seront de la partie ! La variété des produits qui composent leur panier fait déjà rêver au plaisir d'y goûter :

- pains traditionnels, cuits sur pierre...
- salaisons à l'ancienne et viandes fermières régionales
- produits laitiers et fromages,
- liqueurs et vins wallons
- moutardes à l'ancienne, tapenades, pickles...
- fruits et légumes de la ferme
- escargots
- safran et produits dérivés
- bières artisanales
- chocolat, confiseries...



www.cbon-cwallon.be



Quelques idées de voyages insolites

Vous n'avez pas envie de vous trouver dans un club de vacances ou une villa au bord de la mer ?

Vous désirez vivre des moments uniques et inoubliables que peu de gens ont la chance de connaître ?

Il existe des voyages auxquels on ne pense pas, qui sortent vraiment de l'ordinaire !

Que ce soit des vacances en roulotte, dans une maison dans les arbres, en yourte, à la belle étoile, ...il y en a vraiment pour tous les goûts et toutes les sensibilités.

Voici quelques exemples

Découvrir les volcans du monde

Malgré le mauvais souvenir que nous a laissé l'éruption du volcan en Islande, c'est quand même un spectacle éblouissant et unique.

Il existe des organisateurs de voyages qui vous concoctent, en toute sécurité, un voyage sur les volcans actifs d'une trentaine de pays dans le monde.

Ce voyage du feu se fait par exemple en Sicile, au Chili, en Indonésie etc.



Découvrir une éclipse totale du soleil

Certains d'entre vous sont passionnés par les phénomènes de ce type ? Il existe des voyages qui permettent d'observer cette éclipse et les contrées qu'elle traversera.



Envie d'apprendre votre passion dans son lieu d'origine

Apprendre le yoga en Inde, le tango à Buenos Aires, la samba à Rio, le kung-fu en Chine... sont des expériences authentiques et vraiment spéciales.

Apprendre un art, une technique, une discipline qui trouve son origine dans le pays visité est une expérience originale qui en séduira plus d'un.

Découverte d'une peuplade reculée

Un séjour d'immersion chez les Pygmées est un moment mémorable comblé par d'exceptionnels moments de partage.

De nombreuses ethnies vous ouvrent les portes de leurs marchés et de leurs chefferies traditionnelles.



Découverte du Canada « autrement »

Train qui traverse les rocheuses, bateau pour longer les fjords de la côte pacifique, traverser le Québec en hydravion ou en Harley Davidson.

Il existe même un hôtel de glace reconstruit chaque année ainsi qu'un ranch perdu dans les montagnes qui vous rappelleront « la petite maison dans la prairie » (mais sans Charles Ingalls...).

Une croisière en Arctique

Les croisières en Arctique ont lieu durant l'été boréal (de juin à septembre). La vie marine y est très abondante : otaries, phoques, grandes baleines et sur la terre ferme, l'ours polaire !

Les monastères au Tibet et l'Everest



Découvrez les nombreux temples et monastères et grimpez l'Everest !

La faune et la flore dans le Vercors

Vous vivrez un pur moment d'évasion et d'immersion en pleine nature dans la plus grande réserve naturelle de France, regroupant les 6 ongulés de la faune française et les plus prestigieuses espèces d'oiseaux.

Le sud Tunisien sous les étoiles

L'observation des magnifiques ciels étoilés se fait généralement avec un astronome.

Ces circuits permettent de découvrir aussi l'ambiance des souks, l'accueil des villages de montagne, les dunes à l'infini ou encore les oasis cachées.

Les roulottes



Elles vous invitent à des escapades romantiques, culturelles, historiques ou ludiques. Elles sont implantées sur des sites naturels exceptionnels loin des tumultes touristiques habituels, là où on peut encore découvrir de petits villages perdus, flâner sur des marchés traditionnels, et partager un moment unique en famille.

Les maisons et cabanes dans les arbres

Ça réveille en nous des souvenirs d'enfance. Refuge pour les passionnés, lieu d'aventure pour les enfants, une maison dans un arbre est un endroit idyllique et romantique pour les plus grands.

La yourte



Une yourte est une tente ronde des nomades turcs et mongols d'Asie centrale, qui est constituée de morceaux de feutre, de bois et de peaux.

Et c'est possible d'y séjourner comme en Ardèche par exemple.

Voilà déjà de nombreuses idées...

■ **Fl. de Thier**

Pauvres Profs !... Accrochez-vous !...

Quelquefois les profs doivent avoir les cheveux qui se dressent sur la tête.

Voici quelques perles lycéennes. Entre parenthèses, vous verrez les commentaires des professeurs.

GUERRE

- Les soldats se cachaient pour éviter l'éclatement des obus. (avec raison...)
- Les avions lançaient des espadrilles contre l'ennemi. (diminution des risques collatéraux !)
- À la fin, les hommes commençaient à en avoir marre d'être tués. (on les comprend !)
- Après la défaite, les Français prirent comme chef le maréchal Pétain. (on y était déjà !)
- Le 11 novembre, tous les morts de la guerre fêtent la victoire. (d'où le nombre de participants)
- Sur les champs de bataille, on voit les tombes de ceux qui sont tombés, c'est pourquoi on les appelle des pierres tombales. (??)

MOYEN-ÂGE

- Les paysans étaient obligés de jeûner à chaque repas. (le régime avant l'heure)
- La famine était un grave problème pour ceux qui n'avaient rien à manger. (!!!!)
- Au Moyen-âge, la bonne santé n'avait pas encore été inventée. (mais que font les chercheurs ???)
- Les Moyenâgeux avaient les dents pourries comme Jacquouilles. (c'est ça, la culture !)
- La mortalité infantile était très élevée sauf chez les vieillards. (et oui !)

JEANNE D'ARC

- Son nom vient du fait qu'elle tirait à l'arc plus vite que son ombre. (comme un certain L. L. ...)
- On l'appelait « La Pucelle » car elle était vierge depuis son enfance. (sans voix !!!)
- Jeanne détestait les Anglais à qui elle reprochait de l'avoir brûlée vive. (les fameuses visions !...)

SCIENCES PHYSIQUES

- Une bouteille d'eau explose s'il gèle car, sous l'effet du froid, l'eau devient un explosif. (d'où la prolifération...)
- Le passage de l'état solide à l'état liquide est le niquéfaction. (exemple ?)
- Quand on a un corps et qu'on le lâche, il se casse la gueule. (imparable !)



- Un kilo de mercure pèse pratiquement une tonne. (Hum !!!!)
- Le cheval vapeur est la force d'un cheval qui traîne sur un kilomètre un litre d'eau bouillante. (ma préférée !)
- Un avion dépasse le mur du son quand l'arrière va plus vite que l'avant. (j'attends la démonstration...)
- Les atomes se déplacent dans le liquide grâce à leur queue en forme de fouet. (comparaison avec ???)
- La climatisation est un chauffage froid avec du gaz, sauf que c'est le contraire. (évident non ?)

CHIMIE

- Le gaz sulfurique sent très mauvais. On n'a jamais entendu une odeur pareille. (ah, les sourds !)
- Pour rendre l'eau potable, il faut y ajouter de l'alcool à 90°. (explication de l'augmentation de l'alcoolémie)
- L'acier est un métal plus résistant que le bois. (!!!!)

MATHÉMATIQUES

- Un polygone est une figure qui a des côtés un peu partout. (dur à rassembler...)
- Pour trouver la surface, il faut multiplier le milieu par son centre. (oui... avec « une aspirine pour 2 » s.v.p. ...)
- Cette figure s'appelle un trapèze car on pourrait y suspendre quelqu'un. (à chacun ses références...)
- Un triangle est un carré qui n'a que trois bordures. (un jardin, quoi !)

SCIENCES ET NATURE

- Le chien, en remuant la queue, exprime ses sentiments, comme l'homme. (à vérifier !)
- Les lapins ont tendance à se reproduire à la vitesse du son. (nous revenons à Jeanne d'Arc...)
- Pour faire des œufs, la poule doit être fermentée par un coq. (d'où l'odeur...)
- L'artichaut est constitué de feuilles et de poils touffus plantés dans son derrière. (ça manque d'exemples...)

Être membre de la Fédération, *c'est bénéficier d'une foule d'avantages de grande valeur*

La Fédération francophone s'est donnée pour mission de représenter, conseiller et défendre ses membres au mieux mais veille aussi à ce que les décisions, à tous les niveaux de pouvoir, prennent en compte les intérêts de ses artisans.

Les sections provinciales et régionales assurent, quant à elles, la représentation au quotidien de ses membres en proposant de nombreuses activités mais aussi en soutenant et proposant des initiatives locales.

Avoir la garantie de voir son métier défendu et protégé, tant au niveau politique que social et humain est la plus-value essentielle de l'appartenance à la Fédération.

Les informations du terrain sont entendues, relayées en haut lieu et la Fédération met tout en œuvre pour apporter les solutions attendues.

Appartenir à la Fédération, c'est désirer voir notre métier perdurer !

Pensez à vous affilier et à cotiser !

Liste des présidents par province

Monsieur DENONCIN Albert,
province de Luxembourg.

Tél. : 084/36.65.94

Mail : a.denoncin@skynet.be

Monsieur LEONARD Henri,
province de Liège.

Tél. : 04/351.76.46

Mail : henri.leonard@longdoz.be

Monsieur LEFRANC Frédéric,
province de NAMUR.

Tél. : 081/43.35.99

Mail : fredval.lefranc@live.fr

Monsieur VANDERAUWERA José,
province du HAINAUT.

Tél. : 064/45.80.12

Mail : josé.vanderauwera@gmail.com

Monsieur SZALIES Arnaud,
Brabant Wallon.

Tél. : 02/387.36.93

Mail : aszalties@skynet.be

Monsieur LARDENNOIS André,
BRUXELLES.

Tél. : 02/660.56.07

Mail : lardennois.a@gmail.com