

# Le Moniteur

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



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

Bulletin mensuel  
35<sup>e</sup> année  
Avril 2017



HAPPY  
Easter

## FORMATIONS PROFESSIONNELLES UNIQUES EN BELGIQUE !



Cours du 24-26/04/17



**PETITS GÂTEAUX  
& ENTREMETS**

*par Sébastien Serveau*



Cours du 5-7/06/17



**LA PÂTISSERIE  
PAR GUILLAUME**

*par Guillaume Mabileau*



Cours du 11-13/09/17



**LA PÂTISSERIE  
SELON QUENTIN**

*par Quentin Bailly*



Cours du 11-13/09/17



**LA PÂTISSERIE  
SELON ARNAUD**

*par Arnaud Larher*

Plus d'infos sur :  
[WWW.DARCIS.COM](http://WWW.DARCIS.COM)



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

[www.deweco.be](http://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 !



## Chers lecteurs,

Les vacances de Pâques touchent à leur fin et j'espère que ce week-end pascal sera positif tant au niveau personnel qu'au niveau commercial.

Vous trouverez, entre autres, dans ce *Moniteur d'avril*, toutes les informations relatives aux salaires en vigueur à dater du 1<sup>er</sup> mars 2017, un article sur la Journée Européenne de la Glace Artisanale du 24 mars, une circulaire de l'Afscm relative aux matériaux et objets destinés à entrer en contact avec les denrées alimentaires ainsi que des comptes rendus du salon Horecatel et des démonstrations de Raphaël GIGOT aux établissements BRUYERRE et de Frédéric MORTAGNE expert des moulins de STATTE à EPICURIS.

Veillez dès à présent bloquer la date du 12 juin pour la fête nationale qui se déroulera à Tongres et dont les détails seront donnés dans le *Moniteur* de mai.

Je vous souhaite une bonne lecture.

● A. Denoncin  
Président





**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

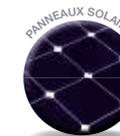
**30€**  
HTVA/1.000L  
de mazout

**9,1c€**  
ttc/L sur votre  
carburant

Pour toute question sur ce sujet, contactez-nous :

[Gaz et électricité](#) | [Mazout](#) | [Cartes carburant](#) | [Pellets](#)

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



# Le Moniteur

SOMMAIRE



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

- Activités de la fédération** 7 Compte rendu du CA du 22 mars 2017
- Promotion** 8 Journée Européenne de la Glace Artisanale le 24 mars : la France à l'honneur
- Fêtes et convivialités** 11 Bloquez déjà la date : La fête nationale à Tongres le 12 juin
- Psychologie** 12 Et si vous laissiez entrer le HYGGE dans votre vie ?
- Grand Public** 14 Comment gagner une heure par jour en cuisine ?
- La fédération et ses fournisseurs** 18 Bruyère, une société qui a le vent en poupe.
- Afsca** 16 Circulaire relative aux matériaux et objets destinés à entrer en contact avec les denrées alimentaires
- Formation** 19 FORMATION : Rappel des exigences d'étiquetage et calcul des valeurs nutritionnelles.
- Bon à savoir** 20 Nokia 3310, le retour d'une icône.
- La fédération et ses fournisseurs** 21 FORMATION Epicuris : Moulins de Statte
- Santé** 22 Intolérance aux « ondes » : comment savoir si on est électrohypersensible ?
- Économie** 26 Electricité, santé, essence... Tout ce qui a changé depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2017
- Salon** 28 Un festival de produits, de saveurs, de découvertes culinaires ! Horecatel a, une nouvelle fois, tenu toutes ses promesses !
- Actualités** 30 Ces choses qui vont changer fondamentalement notre vie !
- Consommation** 31 Bientôt obligés de remplacer nos vieilles chaudières ?
- Social** 32 Salaires
- Culture** 38 Traditions scandinaves
- La fédération et ses fournisseurs** 41 Démonstration de Raphaël Giot et Wouter Hanssens aux établissements Bruyère
- Immobilier** 42 Crédit hypothécaire : c'est le moment ou jamais !
- Cuisine** 43 La cuisine à la plancha. Bonne sous tous rapports.
- Humour** 44 Mots d'enfants
- Petites annonces** 47

## 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 164 936

## 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, G. Xhaufaire.

Impression : Snel Grafics, Herstal – 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.





# Compte rendu du CA

du 22 mars 2017

## 1 Le rapport du CA du 25 janvier 2017 est approuvé à l'unanimité.

## 2 Correspondance et activités

- La rentrée des cotisations 2017.
- Les glaciers et leur restructuration.
- Le beau vélo de Ravel, l'organisation pour les mois de juillet & d'août.
- Les publicités pour le Moniteur.
- La publicité DEBIC.
- La farineuse expliquée dans un document par Monsieur Bury de Alimento.
- Le guide des Meuniers.
- L'étiquetage des denrées alimentaires.
- La filière des grandes cultures.
- Les remerciements de la firme Bruyere et de la boulangerie Warginaire.
- Les fêtes locales à Namur et Huy.

## 3 APAQ-W

- La mise en route de la nouvelle campagne de promotion 2017 pour le pain et les changements par rapport à l'année dernière.
- Le salon « C'est bon, c'est Wallon » les 20 et 21 mai 2017.

## 4 Confédération

- Le compte rendu de l'AG du 13 mars 2017.
- Le nouveau pain de marque « Schtroumpf ».
- La Fête Nationale de la boulangerie à Tongres le 12 juin 2017.
- Le dossier du pain avec les industriels.
- Le bilan et le budget.

## 5 Délégués aux commissions

- **Commission sociale :**
  - Les salaires en hausse à partir du 1<sup>er</sup> mars et la prime unique
- **Fond social :**
  - La remise de la démission du Président au Fonds Social.
  - La demande d'un réviseur d'entreprise indépendant pour le contrôle.
- **Commission fiscale :**
  - Les différences de prix sur les marchandises suivant les régions.
  - Le rapport sur la simulation d'un coefficient.
  - Les prochains contacts du président de la Commission fiscale nationale avec l'Administration Centrale.

## 6 Bureau et Moniteur

- La lecture de la situation financière de la Fédération.
- Les commentaires sur le bilan 2016.
- Le Moniteur est toujours bien apprécié.
- La rédactrice est toujours à la recherche d'articles appropriés.

## 7 Concours

- Monsieur Bury s'occupe désormais du prix Wanet.

## 8 AFSCA

- Il n'y a rien de neuf concernant les relations avec cet organisme et pas de réunion prévue prochainement.

## 10 Le prochain conseil d'administration aura lieu à Bruxelles le mercredi 17 mai 2017.

● H. Léonard



Journée Européenne de la Glace Artisanale le 24 mars :

# La France à l'honneur



Nous avons été accueillis le lundi 13 mars vers 10h dans les locaux d'Epicuris à Villers le Bouillet pour une présentation de la création française.

Après une explication du concept et de son historique, les artisans nous ont conviés à une démonstration pratique.

Tout en répondant aux questions des auditeurs, ils nous ont fait goûter la « Framboise Melba », assez simple dans sa conception mais très bonne et appréciée de tous.

Cette présentation s'est terminée vers midi autour d'un sandwich et d'un bon café.

## Petit rappel

En date du 5 juillet 2012, la **Confédération des Associations des Artisans Glaciers de la Communauté Européenne (ARTGLACE)** a obtenu du Parlement Européen à Strasbourg, par le vote de 387 députés, l'instauration de la journée européenne de la glace artisanale, **le 24 mars.**

**La première journée a eu lieu le 24 mars 2013.**

Durant la journée du 24 mars il est proposé par tous les artisans glaciers qui participent, un même goût original dans les pays européens suivants : la Belgique, l'Italie, l'Autriche, la France, les Pays-Bas, l'Allemagne, le Portugal, l'Espagne, la République Tchèque. D'autres pays

sont candidats à nous rejoindre. Ce goût est proposé à tour de rôle par les associations nationales.

**En 2016 c'était notre pays qui était mis à l'honneur avec la glace « Poire Royale » qui est le reflet de notre patrimoine des saveurs.**

Cette année, ce sont nos collègues français qui nous proposent le goût « Framboise Melba ». Elaborée avec une base de sorbet à la Framboise, nous y incorporons des cubes de pêches semi-confites ainsi que des amandes effilées et caramélisées en garniture.

En Belgique c'est « l'Association Royale des Artisans Glaciers Francophones Belges » qui a pour tâche de mettre en place l'organisation de cette journée.



### L'Association Royale des Artisans Glaciers Francophones Belges

Fondée en 1942, cette ASBL a comme berceau Liège. Depuis 75 ans cette association œuvre à la défense de notre métier, à la promotion des relations cordiales entre collègues, l'encouragement des nouveaux qui désirent réellement pratiquer

notre métier dans un esprit de recherche et d'innovation, et tout cela avec un service proche du client. L'organigramme actuel est composé de :

- Henri Tavolieri, président. Ignace Di Maio, trésorier. Georges Streibel, secrétaire.
- Sandro Solvini, Jonathan Morabito, Benjamin Vanderheyden, administrateurs.



### ARTGLACE

C'est la confédération des associations des artisans glaciers de la communauté Européenne. La confédération à orientation internationale est autonome et indépendante, apolitique et sans but lucratif. ARTGLACE réunit les associations de 9 pays de la communauté Européenne.

#### Les objectifs d'ARTGLACE :

1. Etablir, rapprocher et développer les relations entre les associations des artisans glaciers nationaux et régionaux des pays Européens.
2. Défendre et représenter les intérêts de la glace artisanale auprès des organismes européens et nationaux.
3. Promouvoir la production et la vente de la glace artisanale.
4. Défendre la production traditionnelle de chaque pays membre de l'union Européenne.
5. Promouvoir une harmonisation de la législation au niveau européen au sujet de la production de la glace artisanale.
6. Promouvoir la formation professionnelle de base et continue des artisans glaciers.
7. Promouvoir les échanges avec le monde Technico-Scientifique national et international.
8. Réaliser un centre professionnel de référence pour les artisans glaciers européens, afin de valoriser la qualité de la glace artisanale.
9. Diffuser une mise en valeur des produits et du service.
10. Réaliser un code d'autodiscipline concernant la production de la glace.

#### Les associations nationales associées sont à ce jour :

**Pour l'Autriche :** « GEFRORENES AUS EIGENER ERZEUGUNG - GELATO - ÖSTERREICH ».

**Pour la Belgique :** « l'Association Royale des Artisans Glaciers Francophones Belges. ASBL. ».

**Pour la France :** « la Confédération Nationale des Glaciers de France ».

**Pour l'Allemagne :** « UNITEIS ».

**Pour l'Italie :** « G.A. ».

**Pour la Hollande :** « ITAL ».

**Pour le Portugal :** « ARTOGEL ».

**Pour la République Tchèque :** « SPOLEČENSTVO VYROBCU REMESLNÉ ZMRZLINY ».

**Pour l'Espagne :** « A.N.H.C.E.A ».

Voici pour rappel l'affiche de mars 2017



GIORNATA EUROPEA DEL  
**GELATO  
ARTIGIANALE**  
24 MARZO



[www.artglace.com](http://www.artglace.com)



**24th March**  
European Artisanal  
Gelato Day

**24 Mars**  
Journée Européenne  
du Gelato Artisanal

**24 de Marzo**  
Jornada Europea  
del Gelato Artesano

**24. März**  
Tag des handwerklich  
hergestellten Gelato



Bloquez déjà la date

# La fête nationale à Tongres le 12 juin

Le programme n'étant pas encore complètement défini, nous publierons un nouveau document dans le moniteur du mois de mai.

## Tongres, première ville de Belgique

L'Histoire de Tongres ressemble à un roman d'aventures. Après leur victoire sur les Eburons, les Romains transformèrent Tongres en une importante ville commerciale ; La chute de l'Empire romain n'arrêta pas la croissance de la ville, qui poursuivit son essor jusqu'au grand incendie de 1677. Après la naissance de la Belgique, la ville renaquit de ses cendres.

Le plus célèbre des Tongrois est bien sûr Ambiorix, le roi des Eburons infligea une cuisante défaite aux Romains,

amenant Jules César à décrire les Belges comme les plus braves des peuples gaulois.

Tongres ne fascine pas seulement par son riche passé. Son histoire religieuse a aussi de quoi forcer le respect. La basilique Notre-Dame est l'un des plus beaux édifices religieux de style gothique de Belgique.

Le béguinage de Tongres dégage une ambiance d'intimité et de calme, avec ses ruelles pavées, ses petites places pittoresques, la ville miniature dans la ville.

Au musée Gallo-Romain vous découvrez l'histoire passionnante de l'homme dans la région, de la Préhistoire à la fin de l'époque romaine. Vous pourrez admirer plus de 2000 objets.



## 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

Et si vous laissiez entrer le

# HYGGE dans votre vie ?

Maya Dujardin

Vu d'ici, il donne envie. Le « bonheur » des Danois.

A chaque fois (ou presque) qu'un classement sort sur les pays les plus heureux du monde, le Danemark se retrouve en tête. Dans son dernier **rapport sur le bonheur**, l'ONU en est arrivé à la même conclusion : après l'analyse de différents critères tels que le PIB par habitant, l'espérance de vie en bonne santé, la générosité, l'absence de corruption, la capacité à pouvoir compter sur quelqu'un et la possibilité de faire ses choix librement, le Danemark a obtenu les meilleurs résultats. La Belgique ? A quel rang ? Mais ce n'est pas le sujet.

Au Danemark, il fait pourtant froid les trois quarts de l'année ; et durant les mois d'hiver, la nuit tombe à 15 heures. Quant aux impôts, ils y sont très élevés.

Pourtant... Le Danemark est le pays où l'on trouve le moins de personnes malheureuses. Pour l'expliquer, beaucoup évoquent l'Etat Providence qui donne à tous le sentiment d'être en sécurité. Les Danois ont confiance en leurs institutions. Et en eux.

**Et puis il y a ce concept, qui semble distinguer la culture danoise des autres : le hygge (prononcez « hou-ga » ou « hu-gueu »). L'art de créer l'intimité, la recherche du bonheur au quotidien.**

Vue d'ici, elle donne à réfléchir la philosophie de vie des Danois. Pourquoi ne pas s'en inspirer ? Rien ne sert d'envier, il faut agir à point.

**Ce « sentiment de confort, de chaleur et de convivialité »**

J'ai découvert la notion de hygge grâce au livre de Meik Wiking, président de l'Institut de recherche sur le bonheur de Copenhague : *Le livre du Hygge. Mieux vivre : la méthode danoise.*

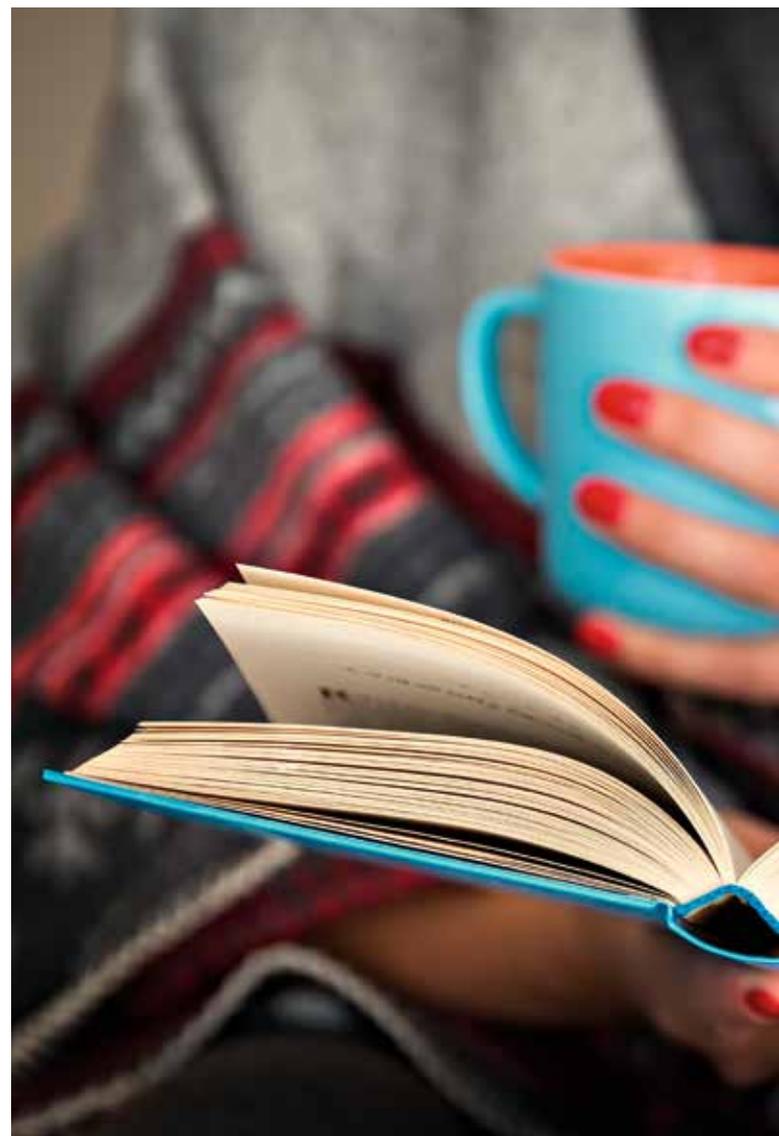
Le hygge est une spécificité danoise... sans en être vraiment une. Disons que d'autres pays le vivent, sous différents noms (« *Gezelligheid* » aux Pays-Bas ; « *Hominess* » au Canada ; « *Gemütlichkeit* » en Allemagne...) et avec des manifestations variées. Le point commun est toujours ce « **sentiment de confort, de chaleur et de convivialité** ».

Pour Meik Wiking, le hygge est « ce que vous éprouvez

sous une couverture lorsqu'il neige dehors, c'est le bonheur que vous ressentez lorsque vous partagez un délicieux repas avec vos proches autour d'une table ornée de bougies ou la chaleur des premiers rayons de soleil sur votre visage un jour de ciel bleu ».

Le hygge est simple, modeste. Lent.

« *Le hygge, c'est offrir à un adulte responsable et usé une pause. Une pause. Juste une petite pause. C'est*



*vivre des moments de bonheur grâce à des petits plaisirs, et savoir que tout va bien se passer. »*

Le hygge est exactement ce dont nous avons besoin en ce moment, n'est-ce pas ?

### Comment avoir une vie plus hyggelig ?

**Pour commencer, procurez-vous le livre de Meik Wiking.** Vous verrez qu'en l'ouvrant, vous aurez très vite envie de le découvrir dans les bonnes conditions. Vous allumerez une bougie (très hyggelig) et irez préparer un café bien chaud (86 % des Danois associent les boissons chaudes au hygge). Vous vous installerez dans votre fauteuil plutôt que sur une chaise quelconque. Si vous avez la chance d'avoir une cheminée chez vous, vous étendrez vos jambes pour sentir la douce chaleur du feu chatouiller vos orteils. Et vous lirez, tranquillement.

Puisque nous sommes en Belgique et qu'il n'est pas en-



visageable de tout faire comme au Danemark (par exemple, quitter le travail à 17h, heure à laquelle tous les Danois « rentrent à la maison pour préparer le dîner »), **essayons d'intégrer le hygge par petites touches. Ce sera déjà un très bon début.**

Ainsi, **pourquoi ne pas finir votre journée de travail une heure plus tôt, un jour par semaine ? Invitez des amis proches à venir dîner, pour partager un moment avec vous. Voilà qui est très hyggelig !** Et « *ce qui est encore plus hyggeligt, c'est de préparer tous ensemble le repas, plutôt que de laisser l'hôte tout seul dans la cuisine* ».

L'objectif est, vous l'aurez compris, de parvenir à un meilleur équilibre entre **votre vie personnelle et votre vie professionnelle**. Ce qui, au Danemark, est pris très au sérieux !

Et à propos de travail, sachez que le hygge n'est pas réservé à la seule sphère privée. Par exemple, les Danois apportent toujours des gâteaux lorsqu'il y a une réunion. De même, pour **introduire plus de décontraction et de confort dans son univers professionnel**, Meik Wiking suggère d'installer un canapé, pour « *ceux qui auraient de longs rapports à lire ou une réunion informelle* ».

### D'autres pistes ?

- › « *Faites une pause dans les exigences d'une vie saine. Les bonbons sont hyggelige. Le gâteau est hyggeligt. Le café et le chocolat chaud sont hyggeligt, aussi. Les bâtonnets de carottes, pas vraiment.* »
- › **Préparez de bons petits plats :** « *Cuisiner un plat hyggelig, c'est prendre plaisir à la lenteur du procédé, au temps passé à tout préparer, et c'est le bonheur de préparer quelque chose qui a de la valeur.* » Parmi les recettes dévoilées dans le livre, vous pourrez trouver celle des joues de porc braisées à la bière brune et purée de pommes de terre et de céleris-raves.
- › **Créez une mini bibliothèque dans les parties communes** ou n'importe où dans le quartier.
- › **Jouez à un jeu de société** avec vos proches ou **aux boules, une fois l'été arrivé...**

Sans prétendre devenir Danois du jour au lendemain, parsemez votre quotidien de petits moments hyggeligt. Vous trouverez dans l'ouvrage de **Meik Wiking** beaucoup d'idées, faciles à mettre en application. Vous apprendrez à créer et à provoquer de plus en plus de parenthèses conviviales et chaleureuses. Et à les préserver, comme les plus grands des trésors.

● J'ai lu pour vous par **H. Léonard**

## Comment gagner

# une heure par jour

## en cuisine ?



Le meal prepping a de beaux jours devant lui, car il mêle à la perfection deux données bien contemporaines : l'envie d'adopter une alimentation toujours plus saine et le besoin de composer avec des agendas toujours plus chargés. Pour éviter de passer trop de temps en cuisine, passons-le en une fois !

Après une journée de travail, il faut encore traverser les allées du supermarché, emballer, décharger, puis enfin cuisiner. Pour beaucoup d'entre nous, un début de soirée relax démarre donc après 21 heures... A cette heure-là, un « meal prepper » (ou « food prepper »), quant à lui, aura eu tout le loisir de s'offrir un cinéma, un apéro entre amis ou deux heures à ne rien faire dans son canapé.

Les disciples de la tendance, venue tout droit des États-Unis, sacrifient en effet quelques heures de leur week-end (ou d'un jour de la semaine, c'est selon) pour préparer leurs repas hebdomadaires ou de grandes quantités d'aliments en une fois. Ce qui leur permet d'emporter leur lunch au boulot et de passer directement du frigo à la table, parfois avec un rapide détour par le four, quand ils rentrent chez eux. Si pour certains - les organisés de nature - la tendance coule de source, pour d'autres, il s'agit d'une véritable révolution.

Après avoir observé les foodies d'Instagram en vanter les mérites, beaucoup préparent désormais dix repas en deux heures, ne se laissant plus aucune excuse pour zapper la case relax du week-end.

Le gaspillage est également un souci en cuisine. Le congélateur permet de conserver certains aliments à

peine entamés et de les réintégrer à d'autres repas. Pour garder toute la fraîcheur et la saveur des plats faits maison, les pros de la tendance recommandent de mettre au frais les portions les plus petites possibles, car elles congèleront de manière plus efficace.

### Gain de temps et perte de poids

Si on consacre désormais deux heures de sa journée à préparer dix repas, ça ne laisse plus aucune excuse pour zapper la case sport les autres soirs.

Au-delà d'un emploi du temps plus agréable, ce sont surtout la qualité et la quantité de ce qu'on mange qui sont influencées par le meal prepping. On fait des choix différents quand on est pressé, fatigué et qu'on a faim. On sera tenté de se diriger vers des plats plus riches et de manger des quantités plus importantes que si on avait préparé ses repas à l'avance.

### Tendance anti-gaspi

On a vu que le meal prepping était un moyen de lutter contre le gaspillage et que le congélateur était notre allié. Petite





astuce... Si vous choisissez de préparer certains légumes à l'avance, pensez à les blanchir quelques minutes à l'eau chaude, avant de les plonger dans l'eau froide et ensuite de les sécher soigneusement. Ils garderont ainsi la majeure partie de leurs propriétés.

### Pratique et économique

L'objectif est notamment de manger plus sainement. Mais il faut se rendre compte que confectionner ses repas à l'avance représente un réel avantage financier.

### En cuisine comme à la guerre

Si ce dernier argument vous a donné l'impulsion de ressortir votre panoplie de sacs congélation, il est nécessaire de s'asseoir quelques instants pour préparer l'expédition des courses, car c'est dans l'organisation que réside la clé du food prepping, surtout si l'objectif n'est pas de manger la même chose toute la semaine.

Et pour réussir ce défi, le réseau social Pinterest regorge d'idées, si vous tapez "meal prep" en mot-clé. Mais l'essentiel reste surtout de préférer les produits frais, riches en vitamines, locaux et de qualité. Un produit bas de gamme perdra en saveur après quelques jours, absorbera l'eau ou se desséchera. Le meal prep a de beaux jours devant lui, car il mêle à la perfection deux données bien contemporaines : l'envie d'adopter une alimentation toujours plus saine et le besoin de composer avec des agendas toujours plus chargés.

### 5 conseils pour meal prepper comme un chef

- On coupe ses légumes en petits dés, en lamelles ou en spaghetti, pour égayer une assiette triste. Des nouilles de courgette resteront fraîches au frigo trois à cinq jours, les carottes, les oignons ou les poivrons correctement emballés une semaine.
- L'idéal serait de préparer ses repas dans la foulée des courses, afin de cuisiner les ingrédients frais.
- Une petite astuce : placer dans un bac à glaçons le jus d'un demi-citron dont on ne se sert pas ou les aromates un peu fanés qu'on aura mélangés avec de l'huile.
- Stockez les différentes préparations dans des récipients bien hermétiques, comme des bocaux en verre, sous peine qu'ils perdent en goût. Si vous conservez vos repas dans un réfrigérateur maintenant une température de 4 °C, vous serez parés pour trois jours.
- Pour qu'une salade reste fraîche longtemps, empilez dans un grand bocal en verre la vinaigrette – toujours en dessous –, les concombres ou poivrons et le quinoa, puis la salade. On surmonte le tout d'un essuie-tout qui absorbe l'excès d'humidité.

Sources : [lesoir.be](http://lesoir.be), [consomag](http://consomag)



## Circulaire relative aux matériaux et objets destinés à entrer

# en contact avec les denrées alimentaires



Chers Confrères, le 13 mars 2017, l'AFSCA a publié sur son site cette circulaire qui entre de ce fait en application. Vous en trouverez ci-dessous les parties essentielles, mais le sujet étant complexe, je ne puis que vous conseiller d'avoir accès à son intégralité sur la référence : PCCB/S3/CDP/5200333

### 1. But

Cette circulaire a pour but de fournir des informations concernant les exigences établies pour les matériaux et objets destinés à entrer en contact avec les denrées alimentaires (Food Contact Materials ou **FCM**) et pour les fabricants, importateurs, grossistes, détaillants et utilisateurs de ces FCM.

### 2. Champ d'application

Tous les matériaux et objets destinés à entrer en contact avec les denrées alimentaires. Par exemple : les emballages, les conduites destinées à transporter des liquides alimentaires (exemple : eau potable) dans les entreprises de fabrication de denrées alimentaires, les bandes transporteuses, les couteaux des machines à découper le pain, les assiettes et les tasses, les gants, les grilles du four, les ustensiles de cuisine, ...

### 3. Définitions et abréviations

Dans ce cadre particulier, celles-ci doivent être bien identifiées

**Commerce de détail** : la manipulation et/ou la transformation de denrées alimentaires ainsi que leur entreposage dans les points de vente ou de livraison au consommateur final

**Consommateur final** : un particulier (non opérateur) qui achète des FCM ou des denrées alimentaires conditionnées chez un vendeur ou un détaillant

**DC** : Déclaration de conformité

**Fabricant** : tout opérateur qui fabrique des FCM

**FCM** : Food Contact Materials = des matériaux et objets destinés à entrer en contact avec les denrées alimentaires, mais pas encore en contact avec des denrées alimentaires

**Importateur** : tout opérateur qui met ou à l'intention de mettre en libre circulation dans l'UE des FCM qui proviennent d'un pays tiers

**Matériaux et objets** : matériaux et objets destinés à entrer en contact avec les denrées alimentaires

**Migration** : transfert de substances présentes dans un matériau ou objet vers les denrées alimentaires en contact

**Opérateur** : la personne physique [non salariée], l'entreprise au sens de l'article 4 de la loi du 16 janvier 2003 portant création d'une Banque-Carrefour des entreprises, modernisation du registre de commerce, création de guichets-entreprises agréés et portant diverses dispositions, ou l'association de droit public ou de droit privé, assurant, dans un but lucratif ou non, des activités liées aux étapes de la production, de la transformation et de la distribution d'un produit

**Transformateur** : tout opérateur qui transforme des FCM

**Utilisateur** : tout opérateur qui place des denrées alimentaires ou des ingrédients/produits intermédiaires alimentaires en contact avec un FCM

**Vendeur** : tout opérateur qui fournit des FCM à un opérateur ou au consommateur final sans avoir fabriqué ou transformé le FCM lui-même

### Étiquetage et déclaration de conformité

Le Règlement (CE) n° 1935/2004 précise également les obligations en matière d'étiquetage et impose que tous ces matériaux et objets destinés à entrer en contact avec des denrées alimentaires soient toujours accompagnés d'une déclaration écrite appelée « déclaration de conformité », attestant qu'ils répondent aux conditions imposées. Une législation spécifique prévoit les informations qui doivent figurer dans cette décl-



ration pour un certain nombre de matériaux, p. ex. les matières plastiques, la céramique, etc.

Pour les autres matériaux, le contenu de la DC doit répondre aux exigences de l'annexe 1 de l'arrêté du 11 mai 1992 sur les matériaux et objets destinés à entrer en contact avec les denrées alimentaires.

L'AR précise également que, s'il n'y a pas de changements dans les matières premières, ni pendant la transformation ou à l'utilisation des matériaux et objets, une DC peut rester valable pour une période maximale de cinq ans. Bien sûr, l'opérateur peut toujours décider de lui-même de renouveler la DC plus rapidement dans les mêmes conditions.

La DC doit être établie par le responsable des matériaux et des objets. Cela peut être à la fois le fabricant, le transformateur, l'importateur ou le vendeur des FCM.

L'arrêté royal du 11 mai 1992 clarifie également qui doit avoir une DC. Les fabricants, les importateurs, les transformateurs et les vendeurs de matériaux et objets destinés à entrer en contact avec les aliments, mais qui ne sont pas encore en contact avec les aliments doivent fournir une déclaration à leurs clients à moins que leurs clients soient des particuliers ou des opérateurs appartenant au secteur du commerce de détail et que ces opérateurs mettent le FCM en contact avec les denrées alimentaires.

A chaque étape de la chaîne d'approvisionnement, le FCM doit être accompagné d'une DC, ainsi que des pièces justificatives nécessaires, attestant de la conformité du FCM, qui doivent être disponibles lors des contrôles de l'AFSCA. Cette documentation peut contenir les conditions et les résultats des analyses ou des calculs et des preuves liés à la sécurité du FCM ou encore des documents reprenant les arguments visant à démontrer que les exigences sont remplies par le FCM. Cette DC peut être sous format papier ou numérique et elle accompagne le FCM dans toutes les étapes de la chaîne d'approvisionnement jusqu'au consommateur final (non inclus).

Si les produits sont importés de pays tiers, l'importateur qui introduit les produits dans l'Union Européenne est responsable du respect de la législation européenne et nationale. Par conséquent, il doit aussi rédiger une DC et les documents justificatifs mentionnés ci-dessus doivent être disponibles.

Pour cela, il peut se baser en partie sur les données du fabricant mais, en cas de non-conformité, seuls les opérateurs basés au sein de l'UE sont considérés comme responsables du FCM et visés par les mesures prises.

La DC doit être rédigée dans l'une des trois langues nationales (français, néerlandais ou allemand) ou éven-

tuellement en anglais, à condition que cette langue soit comprise par l'autorité de contrôle.

Les étiquettes, par contre, doivent être écrites dans la langue de la région linguistique où les produits sont présentés à la commercialisation.

### **L'étiquette et la DC sont deux éléments distincts.**

Dans le cas où aucune DC n'est nécessaire, l'obligation d'étiquetage est toutefois, quant à elle, toujours maintenue. En outre, les recommandations sur l'utilisation du FCM indiquées sur l'étiquette doivent toujours être respectées par l'opérateur qui les utilise. Les exigences par rapport à l'étiquetage, p.e. s'il y a lieu, les instructions particulières qui doivent être respectées pour un emploi sûr et approprié, sont décrites à l'article 15 du Règlement 1935/2004.

**Seul l'étiquetage est nécessaire lorsque le FCM est remis (vendu) au consommateur final. De même, seul l'étiquetage des FCM, et non la DC, doit être disponible lors des contrôles chez les opérateurs appartenant au secteur du commerce de détail et dont la seule action consiste à mettre le FCM en contact avec les denrées alimentaires qu'ils mettront à disposition du consommateur final.**

**Lors d'un contrôle chez ces opérateurs, la Déclaration de Conformité ne doit pas pouvoir être présentée sur demande.**

### **Dès lors, que doit donc comporter l'étiquetage de vos FCM ?**

Ici aussi, je vous invite à bien vous concentrer sur la forme et le contenu de cet étiquetage qui peuvent vous être réclamés par votre contrôleur AFSCA

Pour ce faire, jouissez de **l'Article 15 du Règlement 1935/2004 de l'Union européenne**

#### **Étiquetage :**

**1.** Sans préjudice des mesures spécifiques visées à l'article 5, les matériaux et objets non encore mis en contact avec des denrées alimentaires lors de leur commercialisation sont accompagnés des indications suivantes :

a) la mention « **convient pour aliments** », ou une mention spécifique relative à leur emploi, telle que machine à café, bouteille de vin, cuillère à soupe, **ou le symbole reproduit à l'annexe II,**



[http://www.contactalimentaire.com/fileadmin/ImageFichier\\_Archive/contact\\_alimentaire/Fichiers\\_Documents/Directives/R\\_glement\\_mat\\_riaux\\_1935-2004.pdf](http://www.contactalimentaire.com/fileadmin/ImageFichier_Archive/contact_alimentaire/Fichiers_Documents/Directives/R_glement_mat_riaux_1935-2004.pdf)

et

b) s'il y a lieu, les instructions particulières qui doivent être respectées pour un emploi sûr et approprié,

et

c) le nom ou la raison sociale et, dans tous les cas, l'adresse ou le siège social du fabricant, du transformateur ou du vendeur responsable de la mise sur le marché établi dans la Communauté,

et

d) un étiquetage approprié ou une identification permettant la traçabilité du matériau ou objet, telle que visée à l'article 17,

et

e) dans le cas des matériaux et objets actifs, des informations sur l'emploi ou les emplois autorisés, ainsi que d'autres informations pertinentes, telles que le nom et la quantité de substances libérées par le constituant actif, permettant aux exploitants du secteur alimentaire utilisant ces matériaux et objets de se conformer aux éventuelles autres dispositions communautaires applicables ou, à défaut, aux dispositions nationales applicables aux denrées alimentaires, y compris les dispositions relatives à l'étiquetage des denrées alimentaires.

2. Sont dispensés des indications visées au paragraphe 1, point a), les objets qui, de par leurs caractéristiques, sont manifestement destinés à entrer en contact avec des denrées alimentaires.

3. Les informations prévues au paragraphe 1 doivent figurer en caractères apparents, clairement lisibles et indélébiles.

4. Le commerce de détail des matériaux et objets est interdit si les informations prévues au **paragraphe 1, points a), b) et e)**, ne figurent pas dans une langue intelligible pour les acheteurs.

5. Sur son propre territoire, l'État membre dans lequel le matériau ou objet est commercialisé peut, conformément aux règles du traité, prévoir que ces indications d'étiquetage doivent figurer dans une ou plusieurs langues qu'il détermine parmi les langues officielles de la Communauté.

6. Les paragraphes 4 et 5 ne font pas obstacle à ce que les indications d'étiquetage figurent en plusieurs langues.

7. Lors de la vente au consommateur final, les informations prévues au paragraphe 1 doivent figurer : *(ndlr: il s'agit ici de la vente du matériau ou de l'objet, pas de son utilisation comme emballage d'une denrée alimentaire)*

a) soit sur les matériaux et objets ou sur leurs emballages ;

b) soit sur des étiquettes apposées sur les matériaux et objets ou sur leurs emballages ;

c) soit sur un écriteau se trouvant à proximité immédiate des matériaux et objets et bien en vue des acheteurs ; toutefois, dans le cas des informations visées au paragraphe 1, point c), cette possibilité n'est offerte que si, pour des raisons techniques, ces informations ou une étiquette les comportant ne peuvent pas être apposées sur lesdits matériaux et objets ni au stade de la fabrication ni au stade de la commercialisation.

8. Aux stades de commercialisation autres que la vente au consommateur final, les informations prévues au paragraphe 1 doivent figurer:

a) sur les documents d'accompagnement,

ou

b) sur les étiquettes ou emballages,

ou

c) sur les matériaux et objets eux-mêmes.

9. Les informations prévues au paragraphe 1, points a), b) et e), sont réservées aux matériaux et objets qui sont conformes:

a) aux critères de l'article 3 et à ceux de l'article 4 lorsqu'ils s'appliquent,

et

b) aux mesures spécifiques visées à l'article 5 ou, en l'absence de telles mesures, aux éventuelles dispositions nationales applicables à ces matériaux et objets.

*En espérant, par cet article, ne pas avoir apporté trop de confusions dans vos esprits tellement sollicités par la gestion de votre entreprise, je ne puis que vous conseiller, en cas de doute ou de situation particulière de prendre contact avec la cellule de vulgarisation de l'AfscA.*

● H .LEONARD



## FORMATION : Rappel des

# exigences d'étiquetage

## et calcul des valeurs nutritionnelles.

### Public-cible

Toutes personnes du sous-secteur boulangerie, pâtisserie, chocolaterie qui sont impliquées dans la création et la gestion de l'étiquetage au sens large (étiquettes des produits préemballés, informations sur site web ou fiche technique, informations communiquées avec les distributeurs : cahiers des charges ou trustbox) :

- › responsables qualité,
- › personnes impliquées dans le développement technique et marketing,
- › contact avec les acheteurs ou personnes impliquées dans la gestion administrative des informations d'étiquetage
- › responsables de PME

### Objectifs

Au terme de la formation, les participants connaîtront les exigences en matière d'étiquetage et de déclaration nutritionnelles. Ils seront à même de calculer les valeurs nutritionnelles pour leurs produits.

### Programme de la formation

- › Rappel de l'évolution législative (Règlement 1169/2011)
- › Focus sur les exigences posant le plus de difficultés pour le sous-secteur
  - A partir de quand faut-il étiqueter ?*
  - Quels sont les produits préemballés ou non ?*
  - Quelles sont les exigences obligatoires ?*
  - Qu'est-ce qu'une dénomination de vente*
  - Comment présenter la liste des ingrédients, y compris les allergènes ?*
- › Obligation d'une déclaration nutritionnelle.
  - A partir que quand et pour quels produits ?*
  - Comment établir la déclaration nutritionnelle ?*
  - A partir de fiches techniques de fournisseurs, de tables de références et/ou d'analyse*

- › Exercices pratiques de calcul à partir d'un tableau Excel mis à disposition des participants

Il serait idéal de demander aux participants de préparer des exemples de leurs entreprises. Les exemples de points problématiques peuvent être soumis à l'avance au formateur.

Pour réaliser de manière optimale la formation, il serait bon que les participants apportent leur propre ordinateur portable.

### Date

Le 4 mai de 13 h à 19 h. La formation sera suivie d'un léger lunch qui permettra de poursuivre les échanges entre les participants et avec le formateur.

Voici le lien pour l'inscription à la formation : <http://www.alimento.be/fr/training/108987>

### Lieu

**Kiwa Jigam**  
Parc Artisanal 11-13  
B-4671 Blegny



## BON À SAVOIR

# NOKIA 3310,

## le retour d'une icône.

Vous avez été plusieurs, au cours de nos rencontres, à m'avoir fait part de vos regrets face aux smartphones qui vous convenaient moins que votre ancien gsm.

Bonne nouvelle pour tous les nostalgiques: le Nokia 3310 va faire son retour sur le marché.

Ce n'est pas Nokia même, mais une autre entreprise finlandaise, HMD Global Oy, composée majoritairement d'ex-collaborateurs de Nokia, qui sortira bientôt le GSM symbolique. HMD a racheté fin de l'année dernière une partie des licences de Microsoft Mobile, selon le site technologique Venturebeat. Le journaliste Evan Blass généralement bien informé a appris que l'appareil sera annoncé d'ici quelques semaines lors du Mobile World Congress de Barcelone et coûtera 59 euros.

Le 3310 est l'un des téléphones mobiles les plus symboliques jamais produits. En 2000, l'appareil a remplacé le 3210 et est vite devenu un grand classique. En tout, le 3310 s'est vendu à 126 millions d'exemplaires. Ce qui



l'a rendu surtout populaire, c'était la grande autonomie de son accu (pas des heures, mais des jours), son poids léger (133 grammes) et sa résistance aux chocs et aux éraflures. Du 3310, on disait autrefois qu'il survivrait même à une guerre mondiale!

### Plusieurs licences

Les licences achetées par HMD sont principalement celles de ce qu'on appelle le feature phone, 'l'ancien GSM' sans le système d'exploitation et les applications. Mais HMD s'est également tournée vers l'actuelle Nokia - aujourd'hui une entreprise purement télécom - pour pouvoir utiliser la marque sur ses nouveaux produits. HMD a reçu cette autorisation, mais jusqu'à présent, on ne connaît pas le montant de l'apport (bénéfice) qui reviendra à Nokia dans la production et la vente des nouveaux... anciens GSM.

Source : Le Vif.be, datanews



## ATELIERS HYGIÉNIQUES

Installations neuves - Rénovation

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](http://www.becopanel.be)

# Synergie

Le bien-être commence par une bonne santé!

Essayez la force de l'épeautre et vous ressentirez vitalité et confort de l'intérieur

- Ingrédient principal: épeautre de haute qualité
- Ne contient pas de colorants, ni de sucres, ni de matières grasses ajoutées
- Arôme de noisettes particulier
- Fraîcheur longue durée



Original Chia

recommandé par  
**Sonja Kimpen**  
xxx

  
[www.painsynergie.be](http://www.painsynergie.be)

Toujours disponible chez votre grossiste!

[www.ireks.be](http://www.ireks.be)





## FORMATION Epicuris

# Moulins de Statte

Les Moulins de Statte ont initié une série de formations au centre Epicuris de Villers-le-Bouillet. Ils y présentent de nouvelles farines ainsi que des méthodes de panification à l'ancienne. M. Mortagne, démonstrateur des Moulins de Statte, a réalisé les produits suivants.

- Le nouveau pain aux orties, Vita Ortis.
- Le pain Biopanis, pain biologique, issu de la nouvelle gamme bio des Moulins de Statte.
- Le pain Bayard, déjà bien connu des boulangers, panifié avec de longues fermentations, pain 100% wallon.

- La farine Vitacroustillante, pour produits croquants, baguettes et pistolets.
- La superbe baguette Tradition, à base de farine Natura, farine de froment du pays, sans correcteur.
- La prochaine formation aura lieu le 9 octobre 2017.

### Plus d'info

[info@moulinsdestatte.be](mailto:info@moulinsdestatte.be)  
[www.moulinsdestatte.be](http://www.moulinsdestatte.be)



## Intolérance aux « ondes » : comment savoir si on est

# électrohypersensible ?

**Electrosensibilité, électro-hypersensibilité (EHS), électrohypersensitivité, syndrome d'intolérance aux champs électromagnétique (SICEM), syndrome des micro-ondes... Autant de mots pour qualifier une souffrance plus répandue qu'on ne le pense !**

**Sommes-nous tous en train de devenir électrohypersensibles ?**

Depuis l'invention de la radio et l'électrification des villes, au début du 20<sup>e</sup> siècle, nous avons de plus en plus saturé notre environnement d'ondes électromagnétiques jadis inconnues sur la planète. La multiplication des antennes relais pour les réseaux de téléphone cellulaire et d'Internet sans fil a fait augmenter la densité de ces ondes de manière astronomique. Et nous en redemandons sans nous poser trop de questions sur l'effet de la soupe électromagnétique dans laquelle nous baignons et que personne ne peut entièrement éviter. Certains ont appelé cette soupe d'ondes l'électrosmog.

Selon la version officielle, les ondes électromagnétiques à hautes fréquences, comme celles dont on se sert pour la téléphonie ou Internet sans fil, ne provoquent rien d'autre, sur des tissus vivants, qu'une élévation locale de température, et ce, à condition qu'elles soient extrêmement fortes. Cependant, certaines personnes deviennent « électrosensibles », c'est-à-dire développent toutes sortes de réactions physiologiques en présence de champs ou d'ondes électromagnétiques sur le plan usuel (par exemple devant un écran d'ordinateur).

Le syndrome d'hypersensibilité électromagnétique est désormais reconnu officiellement par l'OMS... qui s'empresse d'ajouter qu'il s'agit probablement d'un trouble psychologique, car les « études en double aveugle qui ont été réalisées ont montré que les champs électromagnétiques n'étaient pas à l'origine des symptômes constatés ».

Si on résume le raisonnement, comme les études n'ont pas pu prouver que le problème venait des ondes électromagnétiques, c'est donc qu'il se trouve dans la tête. Pour mémoire, c'est aussi ce qu'on disait, il y a tout juste quelques années, pour la fibromyalgie.

Il est plus juste de dire comme Marion Crasson, chercheuse en neuroendocrinologie à l'Université de Liège, que rien ne permet d'affirmer ou de nier que les champs électromagnétiques ont des effets sur le système

nerveux ou sur l'organisme des personnes, y compris sur celles que l'on qualifie d'électrosensibles.

Il est impossible de prouver par une expérience de laboratoire de quelques heures ou de quelques jours qu'un certain type d'alimentation entraîne des problèmes. Les problèmes apparaissent seulement au bout de quelques mois ou de quelques années. L'effet d'un bombardement continu d'ondes électromagnétiques pourrait, lui aussi, apparaître seulement au bout de plusieurs années. Exactement comme les effets du stress continu.

L'électrosensibilité est inhérente aux êtres vivants, en particulier chez les êtres complexes que nous sommes.

La pollution électromagnétique est un facteur aggravant de toute pathologie.

### Maladie environnementale ou handicap ?

L'électrosmog est invisible mais pas imperceptible... Les rayonnements électromagnétiques sont à l'origine d'une véritable irradiation qui touche tout le monde. Alors que les objets connectés nous envahissent et que le nombre d'antennes-relais et leur puissance augmentent, de plus en plus de personnes devraient devenir intolérantes aux ondes.

Troubles du sommeil, fatigue, stress, douleurs, des symptômes extrêmement répandus. Est-il possible d'en attribuer en partie la cause aux pollutions électromagnétiques ?

Il y a deux grandes familles de troubles attribués aux « ondes », neurovégétatifs et dermatologiques. La gravité des symptômes est fonction du degré d'exposition aux rayonnements électromagnétiques (REM), du type de rayonnement et de son intensité, mais aussi naturelle-



ment de la sensibilité et de la vulnérabilité des personnes (âge, santé, nervosité ou émotivité, périodes difficiles, etc.).

Savoir avec certitude si on est oui ou non victime d'une forme d'intolérance aux champs électromagnétiques (SICEM) ou d'électrohypersensibilité (EHS), relève du parcours du combattant : errance médicale qui peut conduire à une désinsertion sociale ou professionnelle. Passer par diverses étapes d'exams médicaux afin d'écartier les causes connues est un mal nécessaire (diagnostic par élimination). Il est cependant bien rare que le diagnostic soit posé par un médecin, qui dans son cursus, n'a quasiment jamais été informé des dangers des REM. Néanmoins, il semblerait qu'on commence à en parler dans certaines facultés de médecine...

Généralement, la personne atteinte comprend par auto-diagnostic qu'elle souffre d'une intolérance électromagnétique. La preuve la plus fiable étant que les symptômes diminuent, voire disparaissent, lorsqu'elle est moins exposée.

Le test est simple : il suffit d'éteindre durant la nuit tous les appareils ou dispositifs émetteurs, électriques ou électroniques sans fil (portables, Wi-Fi, téléphones sans fil, écouteurs-bébé). Une solution radicale étant de couper l'alimentation électrique générale. Ce test donne généralement une réponse immédiate ou rapide sur une période de moins d'une semaine, à condition que l'origine des pollutions soit essentiellement à l'intérieur du domicile.

Si, par malchance, vous êtes assez sensible pour devenir victime du brouillard électromagnétique présent presque partout (surtout en ville), des smartphones actifs en permanence, du Wi-Fi des voisins, d'une antenne-relai, d'une ligne à haute tension, etc., les choses deviennent plus compliquées. Vous êtes peut-être EHS sans le savoir.

### Symptômes

Les symptômes souvent rapportés par les personnes électrohypersensibles sont les maux de tête (parfois extrêmement violents avec sensation de brûlure), une raideur de la nuque, une sensation d'oppression au niveau de la cage thoracique et des douleurs au milieu du dos.

Généralement, les symptômes sont caractéristiques, mais non spécifiques.

Les manifestations cutanées les plus fréquentes dans les cas d'un syndrome temporaire sont les rougeurs et les brûlures (jusqu'au second degré). Lorsque le syndrome se prolonge, des troubles neurovégétatifs apparaissent. Certains sont parfaitement banals et peuvent être reliés à bien des causes : fatigue chronique, nervosité excessive, irritabilité, angoisse, dépression, troubles du sommeil, de la mémoire, de l'attention, troubles cognitifs ou de l'idéation, acouphènes, hyperacousie (intolérance aux bruits), oppression thoracique, difficultés respiratoires, pseudo-asthme, céphalées (non asymétriques), déficit soudain du tonus musculaire, vertiges, sensation de brûlure, douleurs musculaires ou articulaires sans cause connue.

Dans les cas graves, ces troubles ordinaires peuvent conduire à l'hospitalisation, par exemple pour une crise d'arthrite violente sans cause connue (idiopathique), un malaise avec éventuelle perte de



connaissance, un burnout, une dépression sévère, des crises de panique, etc.

Il existe de nombreux autres symptômes, dont certains plus rares comme la dysphonie (incapacité temporaire de parler), des hallucinations auditives ou visuelles.

Il semble qu'il y a souvent chez les personnes souffrant de SICEM une sensibilité à l'environnement et aux personnes probablement supérieure à la moyenne.

### Être sensible est-il devenu un handicap, une maladie honteuse?

Naturellement, l'homme est capable de s'adapter à de nombreux changements mais sa flexibilité est variable d'un individu à l'autre. Il se peut que celui qui utilise avec délectation son smartphone dernière génération (effet placebo) soit, en tout cas apparemment, moins atteint que celui qui se focalise sur la présence angoissante d'une antenne-relais près de chez lui et lit avec effroi les témoignages sur les forums d'électrosensibles (effet nocebo) ...

Afin de demeurer objectif, il faut s'interroger sur la variation des symptômes en fonction de l'exposition aux sources de REM, quitte à tenir un petit journal. Il faut aussi s'interroger sur les antécédents en la matière car il y a un phénomène d'accumulation du stress électromagnétique par le corps. Les symptômes apparaissent lorsque le corps est en quelque sorte saturé. Généralement les symptômes se manifestent après coup, non au moment de l'exposition.

Avons-nous beaucoup téléphoné, plus qu'à l'habitude, durant les derniers mois ? Passons-nous chaque jour de nombreuses heures devant un écran ? Y-a-t-il au domicile ou au travail une nouvelle installation susceptible d'augmenter notre degré d'exposition ? Est-ce que d'autres personnes dans notre entourage présentent les mêmes troubles ?

### Que faire ?

#### Si vous pensez être sensible aux ondes :

- 1- Ne jamais téléphoner avec l'appareil collé à l'oreille que ce soit un portable ou un fixe sans fil (sauf si on se sert d'un téléphone filaire mis à la terre).
- 2- Faire le test de couper tous les appareils irradiants à la maison (modems, téléphones, objets connectés), en particulier la nuit.
- 3- Écarter toute autre maladie.
- 4- Tenir un journal de bord où sont décrits les éventuelles corrélations entre expositions aux ondes électromagnétiques et état général. Décrire les symptômes, leur durée.
- 5- En parler à son médecin traitant.

#### 6- S'informer et informer...

Il est important de savoir que le principal danger à la maison est souvent l'irradiation due à la base de téléphone fixe sans fil (DECT) qui rayonne en permanence jusqu'à 500 mètres !!! Il faut absolument se débarrasser de cet appareil si vous pensez être sensible. Dans tous les cas, éloigner la base des personnes les plus fragiles, enfants, femmes enceintes, personnes âgées, malades.

Les mêmes recommandations s'appliquent pour le modem Wi-Fi qui rayonne néanmoins moins fort donc moins loin que le DECT.

A destination des professionnels : éviter autant que possible de vous servir d'un casque sans fil.

Si vous connaissez des personnes atteintes de cette pathologie environnementale émergente, le mieux est de les interroger afin de bénéficier de leur expérience et de leurs conseils.

Plus vous réagissez vite, moins les symptômes seront sérieux !

#### Et après... que faire ?

Une fois qu'on a repéré plusieurs des symptômes décrits précédemment, qu'on a réfléchi à l'occurrence des troubles, qu'on a fait le test de débrancher les installations suspectées, que les médecins spécialisés dans les types de troubles rencontrés ont écarté toute autre piste, on est alors à peu près sûr de souffrir d'une intolérance aux REM. Que peut-on faire avant de s'exiler loin de tout ?

Il est d'abord nécessaire de revoir nos habitudes en matière d'utilisation des technologies sans fil. Faire preuve de la plus grande sobriété possible et « sanctuariser » sa chambre. Il existe de nombreuses solutions pour rester connecté et préserver sa santé. Tout un chacun est invité à s'informer sur les sites Internet spécialisés. Avant d'engager des dépenses qui peuvent s'avérer importantes pour se protéger, le mieux est de faire appel au préalable à un conseiller en environnement électromagnétique ou à un bioélectricien. Celui-ci pourra effectuer les mesures et proposer des solutions appropriées en fonction de la sensibilité des personnes et de budget. Le diagnostic coûte, pour les moins chers, entre 100 et 300 euros en fonction de la superficie des lieux à mesurer (hors déplacement ; le tarif horaire de cette prestation devrait varier généralement entre 50





## LES NORMES LÉGALES SONT BIEN TROP ÉLEVÉES ET NE TIENNENT ABSOLUMENT PAS COMPTE DE LA RÉALITÉ BIOLOGIQUE

et 80 euros). Dans cette fourchette de prix, il est possible d'acheter un appareil de mesure si on pense être capable d'interpréter les résultats. En comparaison, les solutions pour blinder une seule chambre à coucher peuvent atteindre plusieurs milliers d'euros.

Si vous suspectez une cause extérieure (antenne-relais par exemple), il est également possible de faire faire les mesures gratuitement par un organisme habilité. Mais les mesures enregistrées ne feront presque sûrement qu'attester que la pollution en question respecte les normes en vigueur. Les normes légales sont bien trop élevées et ne tiennent absolument pas compte de la réalité biologique des effets des REM, encore moins de la susceptibilité des personnes.

Parallèlement à cette démarche de diagnostic de l'environnement, il est absolument nécessaire d'être suivi sur le plan médical, notamment pour écarter tout diagnostic d'une autre maladie qui présenterait la même symptomatologie et pourrait être grave (dermatose, migraines chroniques, hépatite, neuropathie dégénérative, polyarthrite, arthrose, sclérose en plaques, cancer, affection psychiatrique). Si le diagnostic écarte toutes maladies connues et que les médecins consultés refusaient d'admettre une possible cause électromagnétique, Il existe également d'autres professionnels de la santé dits alternatifs, naturopathes, kinésioles, praticiens en médecines chinoises, magnétiseurs, etc. Faites preuve de discernement dans vos choix !

La diététique joue un rôle primordial pour soutenir nos mécanismes de défense naturels. Effectuer chaque année une cure d'un mois avec des compléments alimentaires ne peut pas faire de mal, entre autres des antioxydants, des substances ou plantes détoxifiantes du foie, des éléments réparateurs du système nerveux (vitamine D, oméga 3, magnésium, etc.). L'exercice physique est fondamental. Pratiquer autant que possible la marche à pied, si possible dans un environnement sain et apaisant. La sédentarité excessive aggrave les symptômes dus aux REM.

Il ne s'agit ici évidemment pas de faire peur mais d'informer pour prévenir les risques. Dans une civilisation où l'information circule très vite, il faut être prudent quant aux phénomènes de panique collective... Interrogeons surtout nos sensations qui sont le langage du corps. N'est-il pas notre premier instrument de mesure ? Les électrosensibles se servent peut-être plus que les autres de ce don qu'est un corps sensible. A ce titre, les EHS sont de véritables sentinelles environnementales, à l'instar des abeilles, qui, si elles venaient à disparaître... Les EHS sont des systèmes d'alarme, des donneurs d'alerte sur une civilisation qui doit nécessairement se réinventer, au risque de s'effondrer sur elle-même à plus ou moins court terme.

## Electricité, santé, essence...

# Tout ce qui a changé

depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2017

L'année 2017 marque une série de changements dans plusieurs domaines.

Petit tour d'horizon, non exhaustif, pour rappel, pour ceux et celles qui ne le savent pas encore !

### 1 L'essence

Au 1<sup>er</sup> janvier prochain, l'essence 95 a été remplacée par l'essence 95 E10, qui contient plus de bioéthanol et est « plus respectueuse de l'environnement ». A ce jour, neuf véhicules essence du parc automobile belge sur 10 sont déjà compatibles avec la 95 E10.

Une application web a été développée afin de s'assurer de la compatibilité d'un véhicule avec ce nouveau carburant. Les véhicules qui ne sont pas compatibles avec l'essence 95 E10 doivent être approvisionnés avec de la 98.

### 2 Electricité

Les tarifs de distribution pour l'électricité ont augmenté de 3,5 % en moyenne en Wallonie, alors que Bruxelles devrait se distinguer avec une baisse des factures énergétiques l'an prochain. Les tarifs de distribution de gaz s'allègent quant à eux de 6,05 euros par an en moyenne pour un ménage wallon se chauffant au gaz.

A Bruxelles, le régulateur Brugel a annoncé début du mois de janvier une baisse des tarifs de distribution du gaz et de l'électricité initialement fixés pour 5 ans et en vigueur depuis janvier 2015. Le consommateur bruxellois verra donc sa facture énergétique diminuer en moyenne de 30 euros par rapport à ce qu'aurait dû lui coûter sa facture en 2017.

### 3 Fiscalité

Le précompte mobilier passe ainsi de 27 à 30 % (exception pour les comptes d'épargne qui ont des taux préférentiels). La taxe sur la spéculation a été par contre supprimée à cette date. Les plafonds de la taxe sur les opérations boursières (TOB) sont doublés (actuellement entre 650 et 2.000 euros en fonction du produit) depuis le 1er janvier.

### 4 Changements pour les indépendants

Après celle enregistrée en 2016, on assiste à une nouvelle réduction des cotisations sociales personnelles des indépendants qui passeront de 21,5 % à 21 %.

Il y a également une modification du congé maternité pour les indépendantes. Le dispositif est désormais composé de 3 semaines obligatoires et de 9 semaines facultatives.

Un « droit passerelle » est créé. Il s'agit d'une couverture financière et sociale pour les indépendants obligés de cesser une activité pour raisons économiques. On note enfin une augmentation de 0,7 % des pensions minimum.

### 5 Attestation de soins

Les attestations de soins données par des prestataires, qui permettent au patient de se faire rembourser une partie de la consultation ou des soins reçus, sont de couleur blanche. Jusqu'ici, selon le prestataire, elles étaient vertes, bleues ou rouges.

Le but est d'éviter au maximum les fraudes. En cas d'erreur d'un prestataire délivrant une attestation non-blanche après le 1<sup>er</sup> janvier, l'acte sera quand même remboursable jusqu'au 1er juillet.

### 6 Amendes plus chères

Les amendes pénales, infligées par un juge, sont beaucoup plus élevées. Cela concerne toutes les amendes prononcées par un juge comme peine pour un délit,





comme des infractions environnementales, des infractions à la législation sociale, à la loi fiscale ou des infractions de roulage.

L'amende infligée par un juge est actuellement en général multipliée par six. Depuis le 1er janvier, ce facteur multiplicateur est de huit. Téléphoner au volant coûte ainsi 40 euros de plus. Conduire en état d'ivresse coûte 400 euros de plus.

### 7 Tarifs augmentés chez Bpost

Bpost a appliqué une augmentation de ses tarifs conventionnels et préférentiels pour les envois nationaux. Sont concernés : courrier administratif, envois publicitaires adressés, envois administratifs en nombre (clean mail), envois non-adressés et presse.

Ces hausses ne concernent pas les timbres.

### 8 Statut étudiant entrepreneur

Le nouveau statut étudiant entrepreneur est entré en vigueur. Cette réforme concerne les étudiants-entrepreneurs de moins de 25 ans, régulièrement inscrits à des cours dans un établissement d'enseignement. Il consiste en un régime de cotisations sociales préférentiel pour les étudiants qui ont des revenus inférieurs au plancher en vigueur pour les indépendants à titre principal (13.010,66 euros pour 2016).

Le statut prévoit le maintien des droits en soins de santé en tant que personne à charge si les revenus sont inférieurs à 6.505,33 euros et en tant que titulaire si l'étudiant paye des cotisations. Enfin, la discrimination qui existait entre étudiant salarié (jobiste) et étudiant entrepreneur en matière de calcul des personnes à charge est supprimée.

### 9 Jobs étudiants

Le calcul du plafond annuel en-dessous duquel les étudiants jobistes peuvent travailler moyennant le paiement de cotisations sociales réduites est dorénavant calculé en heures de travail prestées et plus en jours.

On prend en compte 475 heures de travail et non plus 50 jours (400 heures ou 50 journées de huit heures).

### 10 Logement à Bruxelles

Le second volet de la réforme fiscale en région bruxelloise a été voté en fin d'année. Il induit, dès 2017, une fiscalité revue en cas d'acquisition de son logement.

Il prévoit notamment l'octroi à l'ensemble des propriétaires bruxellois, d'une prime forfaitaire de 120 euros pour l'habitation située en Région de Bruxelles-Capitale dans laquelle le propriétaire a fixé sa résidence principale en 2016 ; la suppression du bonus logement pour les contrats conclus après le 31 décembre 2016 ou encore l'augmentation de l'abattement sur les droits d'enregistrement lors de l'achat d'une habitation-résidence principale pour les personnes qui ne sont pas plein propriétaires d'une autre habitation (175.000 euros pour des achats portant sur des conventions conclues à partir du 1er janvier 2017 et pour une base imposable n'excédant pas 500.000 euros).

### 11 Stationnement à Bruxelles

L'ensemble des habitants titulaires d'une carte de dérogation ont accès au stationnement dans une zone d'1,5 km<sup>2</sup> autour de leur domicile, y compris pour ceux qui habitent dans un espace proche d'une limite communale. Ce secteur peut se trouver sur le territoire de plusieurs communes, mais est délimité par sa propre commune.

Une option par défaut est proposée au titulaire d'une carte de riverain qui pourra établir une alternative de son choix selon ses habitudes et ses besoins.

### 12 Déchets en Wallonie

Les ménages -qui génèrent près de 2 millions de tonnes de déchets par an- doivent passer à la séparation des déchets organiques dans les ordures ménagères ainsi qu'au tri des films plastiques et des plastiques rigides via les parcs à conteneurs (recyparcs).

Source : [lesoir.be](http://lesoir.be)



## SALON

Un festival de produits, de saveurs, de découvertes culinaires !

# Horecatel

a, une nouvelle fois, tenu toutes ses promesses !

Et fait le plein de professionnels. Avec **une fréquentation de 35.776 visiteurs**, soit une légère augmentation par rapport à 2016, cette 51<sup>ème</sup> édition aura été un tout grand cru, en terme de fréquentation mais aussi de contacts enregistrés par de nombreux exposants : très bonne édition, des perspectives enthousiastes en terme de vente, des contrats signés sur place, des retombées commerciales au-delà des attentes, des visiteurs de plus en plus qualitatifs... sont des avis fréquemment entendus auprès des exposants. Bref, des retours extrêmement positifs, qui viennent reconforter la profession.

La singularité d'Horecatel est de réunir, sur un même plateau, une mixité de secteurs telle que chaque visiteur est certain d'y trouver les réponses adaptées à son profil d'activités. Les plus grands noms des milieux brassicoles et du food y occupent une place de choix avec, cette année encore, l'arrivée de références telles que Coca-Cola (une première sur le salon), la marque Jupiler (AB InBev), Bonduelle... Mais quelle richesse aussi d'y voir se cotoyer des PME, des brasseries artisanales, des

producteurs de produits locaux et/ou bio et ce, grâce au soutien de structures telles que l'APAQ-W, Bio Wallonie ou encore La Province de Luxembourg.

**Une ronde de chefs emmenée cette année par René Mathieu, Ambassadeur 2017**

La foule s'est également pressée autour des deux Master Stages du salon, curieuse d'approcher les chefs et de sentir les tendances et les produits en vogue ! Si

une démo avait bien pour thème « le futur des insectes dans la gastronomie », rassurons-nous, les chefs aiment toujours cuisiner des valeurs sûres : viandes, bières, fromages, légumes occupent toujours bien le centre de l'assiette. Mais avec une volonté de plus en plus affichée pour travailler dans le respect des saisons, des produits et de leurs producteurs.

« *Mangeons moins, mais mangeons mieux* » tel est le credo défendu par l'Ambassadeur 2017, René Mathieu, *La Distillerie* à Bourglinster (Grand-Duché de Luxembourg), partisan d'une cuisine fraîche et végétale.



## HORECATEL et son palais gastronomie



Mr le Minsitre René Collin  
et Gérald Watelet



Horecatel 2017





On a pu également assister à la démonstration culinaire à 4 mains « Sucrée, croquante ou acidulée : la pomme ! »

Ce fut la rencontre entre le chef Pierre Résimont, L'Eau Vive à Arbre, et le pâtissier-chocolatier Jean-Yves Wilmot, Pâtisserie Wilmot à Mettet.

Cette démonstration était organisée par Horecatel, Generation W et Passion Pâtisserie.

### Les jeunes chefs se distinguent à l'occasion du concours WexProCup !

Et prouvent qu'entre leurs mains, l'avenir de la gastronomie est assuré. En direct, face à un jury attentif aux moindres détails et emmené cette année par **Clément Petitjean**, *La Grappe d'Or* à Torgny, les quatre jeunes finalistes du concours WexProCup ont présenté une truite de la pisciculture de la Wamme, suivie d'une volaille de Lustin, accompagnée de lentilles bio d'Have-lange (Graines de curieux).

Ils ont parfaitement géré le stress, le timing, leur recette et leur présentation au jury mais... comme dans tout concours, il faut un gagnant !

Le premier prix est attribué à **Paul Cabayé**, cuisinier au restaurant *La Cristallerie*, Hôtel *Le Place d'Armes* à Luxembourg. Il est suivi par **Thomas Perez Perez**, second de cuisine à *La Table de Maxime* à Our, **Maxime Nizette**, sous-chef au restaurant *La Distillerie* à Bourglinster et **Mélanie Piquereau**, sous-chef au restaurant *Le Brinz'l* à Bruxelles.

Rappelons que ce concours est ouvert à des chefs âgés de moins de trente ans et actifs dans un restaurant coté au guide Gault&Millau.

### Le Poulet d'Ardenne, Le Safran de Cotchia et Fris Doekske, lauréats des Prix Innovation 2017 !

Dans la **catégorie Food**, le premier prix a été attribué à la société « **Le Poulet d'Ardenne** » pour leur « *Balotine de filet au poulet de Bastogne* », farcie au mascarpone avec une réduction à la bière de la région, la «Corne du bois des Pendus». Le jury salue le circuit court, la traçabilité et une cuisson au bain marie garantissant un produit léger et sans utilisation de graisse.

Autre produit local récompensé dans la catégorie **Food Gastronomie** : « **Le Safran de Cotchia** » pour le *vinaigre balsamique hibiscus safran*, réalisé avec une entreprise familiale du Hainaut Biscus, spécialisée dans l'hibiscus. Le produit a séduit, avec une explosion d'arômes de balsamique hibiscus et une note safranée fine en bouche.

Enfin, dans la **catégorie Non Food**, place à une exposant du nord du pays pour sa solution magique de table qui s'équilibre automatiquement sur n'importe quelle surface instable. Grâce à « **Fris Doekske** » et sa *Stable Table*, plus besoin de cartons de bière pour bénéficier d'une table stable.

### Avec Horecatel, la saison 2017 est clairement lancée !

Et pour 2018, le rendez-vous est déjà fixé : ce sera du 4 au 7 mars.



Lauréat Catégorie Food  
Gastronomie avec Mr Catania



Lauréats Prix Innovation catégorie  
Food et M. le Minsitre René Collin



Lauréats Prix Innovation catégorie  
Non Food et M. Le Ministre Willy Borsus

## Ces choses qui vont changer fondamentalement

# notre vie !



### ➔ L'agriculture verticale deviendra une tendance

L'agriculture verticale est une forme d'agriculture qui utilise des couches de culture superposées en hauteur. Dans les villes fortement peuplées, les tours agricoles peuvent accroître l'offre alimentaire et réduire l'empreinte écologique. Cette forme d'agriculture est déjà une tendance au Japon et aux États-Unis. À l'avenir, l'agriculture verticale gagnera encore en importance ailleurs, en raison de l'augmentation galopante de la population et de la réduction des terres agricoles.

### ➔ Des yeux bioniques pour tout le monde

Aujourd'hui, les prothèses qui remplacent des membres, les cœurs artificiels et les implants ne sont plus de la science-fiction. Il est pourtant encore très difficile d'aider des personnes aveugles ou malvoyantes. Cela va changer dans un avenir proche. Selon le spécialiste des yeux Garth Webb, il devrait être possible pour tout le monde dans un avenir proche de voir « jusqu'à trois fois mieux qu'avec une capacité visuelle parfaite de 20/20. » Ce sera possible grâce à la lentille Ocumetics Bionic, un petit appareil placé dans votre œil durant une opération indolore de huit minutes à peine. Au cours de celle-ci, la lentille bionique est pliée sur elle-même et introduite dans l'œil via un petit tube. Une fois que la lentille s'y est dépliée, la capacité visuelle se corrige d'elle-même, offrant immédiatement une vision plus que parfaite.

### ➔ Les voitures autonomes deviendront très ordinaires

Grâce aux progrès en matière d'intelligence artificielle, de GPS et de télécommunication, les voitures autonomes deviendront omniprésentes. Elles seront utilisées pour le transport routier par la route, le carpooling et le transport individuel. Grâce à cela, il y aura moins de voitures sur les routes et moins d'embouteillages, étant donné que les voitures autonomes seront utilisées de manière beaucoup plus intelligente et efficace. Le nombre de places de stationnement pourra donc également être réduit.

### ➔ La nanotechnologie dans la lutte contre le cancer

Une nouvelle arme contre le cancer est en plein développement : la nanomédecine. Elle pourrait apporter un

traitement beaucoup plus efficace et moins éprouvant de la maladie que la chimiothérapie et la radiothérapie. Les nanomédicaments sont des nanoparticules qui contiennent un médicament qu'elles peuvent transporter à des endroits spécifiques dans le corps. Une fois parvenus à destination, ces médicaments se libèrent de manière contrôlée des nanoparticules. Grâce à ces particularités, la détection et le traitement du cancer peuvent s'effectuer de façon plus ciblée et plus efficace.

### ➔ Les robots intelligents, voilà l'avenir

Un robot qui vous aide à faire le ménage ou qui soigne votre grand-mère malade... pour beaucoup, cela ressemble à de la science-fiction. Selon Pieter Jonker, professeur de vision based robotics à la faculté de l'université de technologie de Delft, ce sera devenu réalité d'ici une vingtaine d'années. Le professeur Jonker fait des recherches sur les robots intelligents, qui seront capables d'accomplir à l'avenir toutes sortes de tâches de manière autonome dans des environnements complexes. Selon lui, les robots de l'avenir pourront anticiper des circonstances en évolution constantes.

### ➔ La fin de l'ère du pétrole

La pénurie de pétrole et le changement climatique nous contraindront finalement à changer totalement notre manière de vivre. La société va devoir fonctionner grâce aux énergies vertes et renouvelables, ainsi qu'à la technologie de la propulsion ionique. Le passage à une économie plus locale sera également inéluctable. Ce changement de style de vie est à la fois respectueux de l'environnement, sain et social.

### ➔ Des bébés design

L'avenir est aux bébés design, dont les particularités non souhaitées sont éliminées grâce à la sélection des embryons ou à la manipulation génétique. La procréation naturelle deviendra finalement assez rare. Notre avenir se trouve-t-il dans les éprouvettes ? Et comment cette technologie changera-t-elle l'humanité ? Il est impossible de le prédire !

Sources : skynet.be, trends

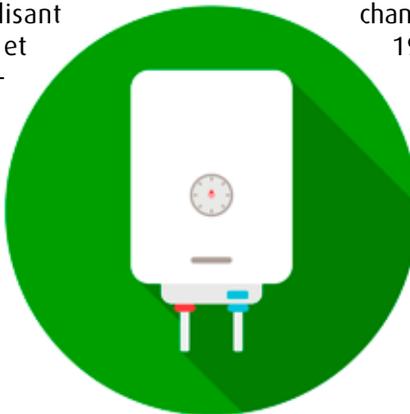


Bientôt obligés de remplacer nos

# Vieilles chaudières ?

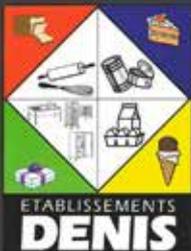
En Wallonie toutes les chaudières de chauffage central doivent, depuis 2009 déjà, faire l'objet d'un contrôle périodique réalisé par un chauffagiste agréé (tous les ans pour les chaudières utilisant des combustibles liquides ou solides et tous les deux ou trois ans pour les chaudières au gaz).

Le but de ce contrôle est de vérifier le bon rendement de la chaudière. Si les critères de bon rendement ne sont pas respectés, il faut mettre en conformité la chaudière. Et si les dispositions ne sont pas prises, le chauffagiste doit mettre la chaudière à l'arrêt.



Dès le 30 mai 2017, les critères de conformité utilisés lors du contrôle périodique seront les mêmes que pour les chaudières récentes. Il y a donc de fortes chances que les chaudières installées avant 1988 principalement ne soient plus conformes à cette date. Vu les économies d'énergie en jeu, la question du remplacement des anciennes chaudières mérite d'être posée.

Plus de conseils techniques et d'informations sur les aides et les primes disponibles dans les Guichets Energie Wallonie.



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

## Ets DENIS sa

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



Les Etablissements Denis, ce sont trois magasins à disposition de tous les professionnels de la boulangerie à Rochefort, à Liège et à Windhof (Luxembourg). Découvrez-y notre gamme de batteurs et pétrins Néomat.

# Salaires



Salaires en vigueur à dater du 1<sup>er</sup> mars 2017  
Commission paritaire du commerce de détail indépendant C.P.201

Augmentation de l'index de 2%.

Remarque : **la dernière augmentation remonte au 1<sup>er</sup> septembre 2013**. Cette augmentation est applicable sur les salaires barémiques et sur les salaires effectifs.

Ces nouveaux salaires impactent principalement les vendeurs (euses) pour les petites entreprises.



**A NOTER : La prime annuelle payable au mois d'avril peut être payée, soit par éco-chèque de 250 € ou 188 € bruts à incorporer dans les salaires.**

**Remarque :** Il faut bien faire la différence entre le terme 1 travailleur et 1 ouvrier(ère) dans certaines C.C.T.

➤ Ex : 1 travailleur, est une personne inscrite au registre du personnel.

➤ Ex : **1 mi-temps est repris pour 1 travailleur**. Par contre, ex : 2 ouvriers (ères) qui prestent **deux mi-temps seront repris pour un équivalent temps plein** Il est possible d'avoir 20 travailleurs qui représentent seulement et éventuellement 15 équivalents temps plein.

● Cigagna Dominique

## SALAIRES BAREMIQUES

### 1. GROUPE 1

Entreprises disposant d'un seul point de vente qui occupent pendant les douze derniers mois **1 à 10 membres du personnel** de vente et caissiers ainsi que les entreprises disposant de plus d'un point de vente et les entreprises du commerce ambulant **dont l'effectif total du personnel de vente et caissiers ne dépasse pas 15 unités**.

#### a) Personnel de vente dans les entreprises qui occupent moins de 20 travailleurs

★ Ce niveau représente le nombre d'années d'expérience préalable requis

**Personnel de vente de la catégorie 1 ayant 12 mois d'ancienneté dans l'entreprise, passe à la catégorie 2.**

Expérience	Cat. 1	Cat. 2	Cat. 3	Cat. 4
80% (16)	1.197,47	1.232,12		
84% (17)	1.257,35	1.293,73		
88% (18)	1.317,22	1.355,33	1.376,04	1.464,35
92% (19)	1.377,09	1.416,94	1.438,59	1.530,91
96% (20)	1.436,97	1.478,54	1.501,13	1.597,47
100% (21)	★ 1.496,84	★ 1.540,15	1.563,68	1.664,03
1	1.496,84	1.540,15	1.589,24	1.687,40
2	1.496,84	1.540,15	\$1.614,77	1.710,49
3	1.496,84	1.546,19	1.650,15	1.733,43
4	1.496,84	1.574,13	1.684,88	★ 1.756,64
5	1.496,84	1.603,49	1.719,55	1.802,96
6	1.496,84	1.630,59	1.754,79	1.849,03
7	1.496,84	1.657,28	1.788,89	1.895,43
8	1.496,84	1.682,82	1.823,46	1.941,63
9	1.496,84	1.708,88	1.858,62	1.987,85
10	1.507,64	1.734,86	1.892,97	2.034,30
11			1.927,92	2.080,32
12			1.962,37	2.126,87
13				2.172,65
14				2.219,10



### b) Personnel de vente dans les entreprises qui occupent 20 travailleurs ou plus

★ Ce niveau représente le nombre d'années d'expérience préalable requis

**Personnel de vente de la catégorie 1 ayant 6 mois d'ancienneté dans l'entreprise, passe à la catégorie 2.**

Expérience	Cat. 1	Cat. 2	Cat. 3	Cat. 4
80% (16)	1.199,26	1.233,91		
84% (17)	1.259,23	1.295,61		
88% (18)	1.319,19	1.357,30	1.383,53	1.489,29
92% (19)	1.379,15	1.419,00	1.446,41	1.556,98
96% (20)	1.439,12	1.480,69	1.509,30	1.624,68
100% (21)	★ 1.499,08	★ 1.542,39	1.572,19	1.692,37
1	1.499,08	1.542,39	1.597,75	1.715,75
2	1.499,08	1.542,39	★ 1.623,27	1.738,88
3	1.499,08	1.554,68	1.658,66	1.761,80
4	1.499,08	1.582,61	1.693,37	★ 1.784,99
5	1.499,08	1.612,00	1.728,04	1.831,32
6	1.499,08	1.639,08	1.763,28	1.877,40
7	1.499,08	1.665,76	1.797,37	1.923,78
8	1.499,08	1.691,29	1.831,97	1.970,02
9	1.503,53	1.717,36	1.867,12	2.016,22
10	1.514,84	1.743,34	1.901,46	2.062,66
11			1.936,41	2.108,68
12			1.970,86	2.155,23
13				2.201,00
14				2.247,47

### c) Personnel administratif dans les entreprises qui occupent moins de 20 travailleurs

★ Ce niveau représente le nombre d'années d'expérience préalable requis

**Personnel administratif de la catégorie 1 ayant 12 mois d'ancienneté dans l'entreprise, passe à la catégorie 2.**

Expérience	Cat. 1	Cat. 2	Cat. 3	Cat. 4
80% (16)	1.201,29	1.232,12		
84% (17)	1.261,35	1.293,73		
88% (18)	1.321,42	1.355,33	1.418,90	
92% (19)	1.381,48	1.416,94	1.483,40	1.575,79
96% (20)	1.441,55	1.478,54	1.547,89	1.644,31
100% (21)	★ 1.501,61	★ 1.540,15	1.612,39	1.712,82
1	1.501,61	1.540,15	1.636,34	1.735,80
2	1.501,61	1.560,95	★ 1.659,44	1.758,94
3	1.501,61	1.588,48	1.694,05	1.782,23
4	1.501,61	1.616,50	1.728,74	★ 1.805,17
5	1.501,61	1.643,42	1.763,55	1.851,21
6	1.501,61	1.669,00	1.798,05	1.897,50
7	1.510,14	1.695,56	1.832,74	1.943,78
8	1.523,08	1.721,07	1.867,38	1.989,88
9	1.535,60	1.747,63	1.902,48	2.036,11
10	1.548,71	1.773,08	1.937,09	2.082,38
11			1.971,49	2.128,59
12			2.006,14	2.174,80
13				2.221,11
14				2.267,36

**d) Personnel administratif dans les entreprises qui occupent 20 travailleurs ou plus**

**Personnel administratif de la catégorie 1 ayant 6 mois d'ancienneté dans l'entreprise, passe à la catégorie 2.**

Expérience	Cat. 1	Cat. 2	Cat. 3	Cat. 4
80% (16)	1.208,08	1.233,91		
84% (17)	1.268,49	1.295,61		
88% (18)	1.328,90	1.357,30	1.426,37	
92% (19)	1.389,30	1.419,00	1.491,20	1.583,60
96% (20)	1.449,71	1.480,69	1.556,04	1.652,45
100% (21)	1.510,11	1.542,39	1.620,87	1.721,30
1	1.510,11	1.542,39	1.644,82	1.744,30
2	1.510,11	1.569,43	1.667,96	1.767,47
3	1.510,11	1.596,95	1.702,52	1.790,70
4	1.510,11	1.624,98	1.737,22	1.813,66
5	1.510,11	1.651,92	1.772,04	1.859,68
6	1.510,11	1.677,46	1.806,54	1.906,25
7	1.518,65	1.704,06	1.841,25	1.952,26
8	1.531,59	1.729,55	1.875,87	1.998,37
9	1.544,10	1.756,10	1.910,99	2.044,61
10	1.557,22	1.781,56	1.945,59	2.090,88
11			1.979,97	2.137,06
12			2.014,63	2.183,30
13				2.229,59
14				2.275,85

## 2. GROUPE 2

Entreprises disposant d'un seul point de vente qui occupent pendant les douze derniers mois **plus de 10 membres du personnel** de vente et caissiers ainsi que les entreprises disposant de plus d'un point de vente et les entreprises du commerce ambulancier **dont l'effectif total du personnel de vente et caissiers dépasse 15 unités.**

**a) Personnel de vente et personnel administratif dans les entreprises qui occupent moins de 20 travailleurs**

★ Ce niveau représente le nombre d'années d'expérience préalable requis

**Personnel de vente et personnel administratif de la catégorie 1 ayant 12 mois d'ancienneté dans l'entreprise, passent à la catégorie 2.**

Expérience	Cat. 1	Cat. 2	Cat. 2 bis	Cat. 3	Cat. 4	Cat. 5
80% (16)	1.197,47	1.232,12				
84% (17)	1.257,35	1.293,73				
88% (18)	1.317,22	1.355,33		1.418,90		
92% (19)	1.377,09	1.416,94		1.483,40	1.590,44	
96% (20)	1.436,97	1.478,54		1.547,89	1.659,59	
100% (21)	★ 1.496,84	★ 1.540,15		1.612,39	1.728,74	
1	1.496,84	1.540,65		1.636,34	1.751,83	
2	1.497,43	1.571,53		★ 1.659,44	1.774,74	1.913,65
3	1.516,54	1.602,13		1.696,31	1.797,86	1.937,09
4	1.535,69	1.631,64	★ 1.670,68	1.733,43	★ 1.820,99	★ 1.959,90



5	1.554,66	1.659,44	1.698,56	1.770,43	1.867,26	2.010,94
6	1.574,13	1.687,40	1.726,51	1.807,64	1.913,65	2.061,76
7	1.593,27	1.715,05	1.754,17	1.844,65	1.959,90	2.112,96
8	1.612,39	1.742,61	1.781,73	1.881,45	2.006,13	2.163,51
9	1.630,59	1.770,43	1.809,52	1.918,54	2.052,12	2.214,50
10	1.647,84	1.782,33	1.821,44	1.955,66	2.098,43	2.265,44
11	1.647,84	1.782,33	1.821,44	1.992,54	2.144,72	2.316,20
12	1.665,33	1.825,75	1.864,88	2.029,96	2.191,05	2.366,71
13	1.665,33	1.825,75	1.864,88	2.029,96	2.237,58	2.417,77
14	1.682,79	1.853,52	1.892,59	2.066,82	2.283,69	2.469,63
15	1.682,79	1.853,52	1.892,59	2.066,82	2.283,69	2.469,63
16	1.700,07	1.881,45	1.920,58	2.103,69	2.330,04	2.519,55
17	1.700,07	1.881,45	1.920,58	2.103,69	2.330,04	2.519,55
18	1.717,40	1.909,08	1.948,20	2.140,75	2.376,32	2.589,74
19	1.717,40	1.909,08	1.948,20	2.140,75	2.376,32	2.589,74
20	1.734,86	1.937,09	1.976,16	2.177,91	2.422,68	2.621,16
21				2.177,91	2.422,68	2.621,16
22				2.214,70	2.490,03	2.671,93
23					2.490,03	2.671,93
24					2.515,14	2.730,86

## b) Personnel de vente et personnel administratif dans les entreprises comptant au moins 20 travailleurs

★ Ce niveau représente le nombre d'années d'expérience préalable requis

**Personnel de vente et personnel administratif de la catégorie 1 ayant 6 mois d'ancienneté dans l'entreprise, passent à la catégorie 2.**

Expérience	Cat. 1	Cat. 2	Cat. 2 bis	Cat. 3	Cat. 4	Cat. 5
80% (16)	1.205,38	1.240,01				
84% (17)	1.265,64	1.302,01				
88% (18)	1.325,91	1.364,01		1.428,22		
92% (19)	1.386,18	1.426,01		1.493,14	1.600,13	
96% (20)	1.446,45	1.488,01		1.558,06	1.669,70	
100% (21)	★ 1.506,72	★ 1.550,01		1.622,98	1.739,27	
1	1.506,72	1.551,20		1.646,89	1.762,35	
2	1.507,99	1.582,07		★ 1.670,05	1.785,31	1.924,21
3	1.527,12	1.612,74		1.706,85	1.808,40	1.947,68
4	1.546,25	1.642,17	★ 1.681,27	1.744,01	★ 1.831,55	★ 1.970,49
5	1.565,26	1.670,05	1.709,15	1.781,02	1.877,83	2.021,49
6	1.584,71	1.697,96	1.737,06	1.818,19	1.924,21	2.072,33
7	1.603,77	1.725,63	1.764,72	1.855,26	1.970,49	2.123,53
8	1.622,98	1.753,19	1.792,28	1.892,05	2.016,73	2.174,08
9	1.641,13	1.781,02	1.820,11	1.929,04	2.062,67	2.225,03

10	1.658,43	1.792,92	1.832,02	1.966,25	2.108,95	2.275,94
11	1.658,43	1.792,92	1.832,02	2.003,14	2.155,28	2.326,72
12	1.675,86	1.836,35	1.875,38	2.040,53	2.201,64	2.377,25
13	1.675,86	1.836,35	1.875,38	2.040,53	2.248,14	2.428,35
14	1.693,35	1.864,10	1.903,13	2.077,34	2.294,27	2.480,19
15	1.693,35	1.864,10	1.903,13	2.077,34	2.294,27	2.480,19
16	1.710,63	1.892,05	1.931,17	2.114,21	2.340,61	2.530,14
17	1.710,63	1.892,05	1.931,17	2.114,21	2.340,61	2.530,14
18	1.727,96	1.919,64	1.958,75	2.151,31	2.386,86	2.600,33
19	1.727,96	1.919,64	1.958,75	2.151,31	2.386,86	2.600,33
20	1.745,52	1.947,68	1.986,69	2.188,50	2.433,28	2.631,75
21				2.188,50	2.433,28	2.631,75
22				2.225,26	2.500,64	2.682,50
23					2.500,64	2.682,50
24					2.525,73	2.741,39

### 3. GERANTS

Le barème du gérant de succursale doit atteindre au moins le niveau du salaire barémique correspondant du premier vendeur qualifié (catégorie IV personnel de vente) et doit donc être majoré si nécessaire.

#### Gérants qui sont seuls préposés à la vente et qui bénéficient d'un logement à charge de l'employeur sur le lieu du travail :

- ▶ entreprises qui occupent moins de 20 travailleurs : 1.461,22
- ▶ entreprises comptant au moins 20 travailleurs : 1.471,77

Ce montant est majoré d'une commission au moins égale à 3 % de la tranche des recettes mensuelles moyennes au-delà de 9.333,00 et ce jusqu'à ce que ce montant majoré atteigne :

- 1.842,54 EUR pour les entreprises qui occupent moins de 20 travailleurs
- 1.853,10 EUR pour les entreprises comptant au moins 20 travailleurs

Ce dernier montant constitue dans ce cas la rémunération mensuelle minimum du gérant.

#### Gérants qui sont seuls préposés à la vente et qui ne bénéficient pas d'un logement à charge de l'employeur sur le lieu du travail :

- ▶ entreprises qui occupent moins de 20 travailleurs: 1.842,54
- ▶ entreprises comptant au moins 20 travailleurs: 1.853,10

#### Gérants de magasins ou magasins à succursales occupant du personnel de vente et/ou caissiers :

- ▶ entreprises qui occupent moins de 20 travailleurs:
  - 2.006,25 EUR, si le point de vente occupe 1 à 10 membres du personnel de vente et/ou caissiers
  - 2.283,97 EUR, si le point de vente occupe 11 à 19 membres du personnel de vente et/ou caissiers
- ▶ entreprises comptant au moins 20 travailleurs:
  - 2.016,87 EUR, si le point de vente occupe 1 à 10 membres du personnel de vente et/ou caissiers
  - 2.294,55 EUR, si le point de vente occupe 11 à 20 membres du personnel de vente et/ou caissiers
  - 2.808,99 EUR, si le point de vente occupe plus de 20 membres du personnel de vente et/ou caissiers



## 4. REVENU MINIMUM MENSUEL MOYEN GARANTI

### a) Entreprises qui occupent moins de 20 travailleurs

Age	-6m d'anc.	+6m d'anc.	+12m d'anc.
22			1.667,10
21	1.578,71	1.620,19	1.667,10
20	1.531,86	1.572,50	1.590,57
19	1.531,86	1.572,50	1.572,50
18	1.531,86	1.531,86	1.531,86
17	1.199,82	1.231,34	1.266,99
16 et moins	1.105,10	1.134,13	1.166,97

### b) Entreprises qui occupent au moins 20 travailleurs

Age	-6m d'anc.	+6m d'anc.	+12m d'anc.
22			1.677,62
21	1.589,24	1.630,73	1.677,62
20	1.531,86	1.572,50	1.590,57
19	1.531,86	1.572,50	1.572,50
18	1.531,86	1.531,86	1.531,86
17	1.207,82	1.239,35	1.274,99
16 et moins	1.112,47	1.141,51	1.174,34

## 5. REVENU MINIMUM MENSUEL MOYEN GARANTI POUR ETUDIANTS

### a) Entreprises qui occupent moins de 20 travailleurs

Age	-6m d'anc.	+6m d'anc.	+12m d'anc.
22			1.667,10
21	1.578,71	1.620,19	1.667,10
20	1.483,99	1.522,97	1.567,08
19	1.389,26	1.425,77	1.467,05
18	1.294,54	1.328,55	1.367,02
17	1.199,82	1.231,34	1.266,99
16 et moins	1.105,10	1.134,13	1.166,97

### b) Entreprises qui occupent au moins 20 travailleurs

Age	-6m d'anc.	+6m d'anc.	+12m d'anc.
22			1.677,62
21	1.589,24	1.630,73	1.677,62
20	1.493,89	1.532,89	1.576,97
19	1.398,53	1.435,04	1.476,31
18	1.303,18	1.337,20	1.375,65
17	1.207,82	1.239,35	1.274,99
16 et moins	1.112,47	1.141,51	1.174,34

## INDEMNITES

### 1) Entreprises qui occupent plus de 30 employés :

Indemnité pour les prestations de travail après 19h :  
+ 25 %

### 2) Complément salarial pour travail pendant les 3 dimanches supplémentaires :

- Pour entreprises sans conseil d'entreprise ou délégation syndicale : + 50 %
- Pour entreprises avec conseil d'entreprise ou délégation syndicale sans CCT : + 100 %

### 3) Complément d'ancienneté : intégré au barème

### 4) Prime annuelle fixe : /



# Traditions scandinaves

La tradition est un concept important pour les artisans boulangers-pâtisseries.

C'est pourquoi nous évoquerons de temps en temps, dans le Moniteur, les traditions aux 4 coins du monde.

Nous commençons par les pays nordiques.

Le folklore scandinave est l'ensemble des traditions folkloriques de la Suède, la Norvège, du Danemark, de l'Islande, des îles Féroé, et des régions de Finlande où l'on parle le suédois.

Les traditions, qui constituent une part essentielle de la culture des pays nordiques, peuvent paraître bien exotiques aux yeux du visiteur étranger. Les vivre de près constitue une expérience à laquelle il n'est pas inutile d'être préparé !

Les traditions et les fêtes dans les pays scandinaves s'associent toujours avec les traditions culinaires. Chaque fête est unique par ses costumes de danses, de chants, de décors et les mets se retrouvent et se mélangent.

Pour chaque fête, saumon fumé, saumon mariné « gravlax », harengs marinés, matjes, gratin de pommes de terre à l'anjovis, anguille fumée, oeufs de poissons, crevettes, salades divers, boulettes de viande etc... Arrosés de bières et d'akvavit composent votre menu.

En voici quelques-unes.

## Pâques

La célébration de Pâques débute le jeudi saint. Les enfants se peignent le visage de couleurs vives, mettent des châles et des jupes longues, et s'en vont de maison en maison quêter des friandises. Pendant les fêtes de Pâques, on entend partout crépiter feux d'artifice et pétards, qui selon la tradition feront fuir les mauvais esprits et les sorcières. La veille de Pâques, on peint des œufs de couleurs vives, et les enfants reçoivent en cadeau un œuf de Pâques en carton, rempli de friandises.



## Fête du feu

Le 30 avril, lors de la nuit de la Walpurgis, de grands feux de printemps s'embrasent et les chants saluent l'arrivée du printemps.



## Saint Jean

La fête de la Saint Jean est peut-être plus connue, considérée aussi comme la plus suédoise des traditions. Le vendredi le plus proche du 24 juin est la « Midsommardagen ». Ce jour là, tous les habitants des pays du nord dressent un mât décoré de branches de bouleau et de fleurs, autour duquel on va danser et chanter. On célèbre la Saint Jean dans tous les villages, fermes et jardins. L'ambiance de fête est partout, en ce moment où l'été et peut-être l'année sont à leur apogée, dans des pays où la chaleur et les frondaisons estivales sont vécues comme des trésors inestimables. Là encore, sur chaque table vous trouverez harengs, saumons, salades, viandes... Bières et akvavits.



### Pentecôte

A la pentecôte, on soigne le menu. L'école est finie, et les bacheliers coiffent leur casquette blanche.



### Noël

Et bien sur Noël ! Cette fête religieuse commence le 24 et finit le 26 décembre. On y retrouve toute la gastronomie et on mange pendant 3 jours, d'où souvent des plats froids qui composent toujours ces buffets « smörgåsbord » : saumons, harengs, jambons de Noël, boulettes de viande avec les aïelles, œufs de poissons, gratins de pommes de terre, salades, anguille fumée, fromages, pâtisseries...

### Août

Au mois d'août, la fête de l'écrevisse est mouvementée et parfois assez sonore : à la lumière de lanternes bariolées, on déguste des écrevisses arrosées d'eau-de-vie akvavit. Un souvenir à coup sûr inoubliable. Aussi inoubliables sont les fêtes du « surströmming », où l'on mange ce hareng de la Baltique fermenté.

### Sainte Lucie



La nuit de Lussi est connue pour être la plus longue de l'année. Dans un almanach du 16<sup>e</sup> siècle, il est écrit qu'elle est la plus longue et la plus « difficile ». Pendant 500 ans le solstice de l'hiver était fixé au 13 décembre, jusqu'au 17<sup>e</sup> où la date est devenue le 21 décembre, et ces deux dates sont parfois mélangées depuis.

La tradition de Sainte Lucie d'origine ne ressemble en rien à la tradition actuelle qui est un courant suédois à la base. Les norvégiens devaient davantage aimer se faire peur, car la Lussi était un troll terrible. Comme la nuit était longue et noire, il fallait se barricader et surtout ne pas travailler, sinon Lussi se vengeait. Elle affectionnait particulièrement les enfants « pas gentils », alors il fallait vraiment les surveiller (imaginez l'impact sur le chérubin !). Les animaux parlaient cette nuit là, et il fallait donner une ration spéciale pour les animaux domestiques.

La méchante Lussi est devenue la charmante fille de lumière qui s'appelle Lucie (du latin lux). On trouve aussi une Lucie en Sicile, qui est morte en martyre et elle est devenue Sainte en l'an 500.

Elle vivait autour de l'an 200, et la légende racontait qu'elle était exceptionnellement généreuse et bonne. En devenant chrétienne, elle a souhaité donner sa dote aux pauvres. Son fiancé l'a su et l'a dénoncé comme chrétien et elle a été brûlée sur le bûcher. Les flammes ne l'ont pas touchée malgré qu'elle soit enduite d'huile et de combustible, alors son bourreau la tuée à l'arme blanche.

La Sainte Lucie que nous connaissons, est donc une fille qui emmène la lumière dans la période la plus noire de l'année. La tradition veut qu'elle se lève très tôt pour aller bénir les animaux, bien les nourrir et leur parler et fermer bien les portes. Le tour vient aux membres de la famille qui vont être bénis à leur tour et de ce fait éviter les forces obscures.



A cette occasion, les norvégiens ont une recette spéciale pour ce jour-là qui s'appellent « Lussekatter » où « Chats de Lusse » qui sont des brioches au safran.

C'est donc en mémoire de Sainte Lucie, sacrifiée le 13 décembre de l'an 304 pour avoir embrassé la foi chrétienne, que dans tous



les pays scandinaves, les jeunes filles se coiffent d'une couronne de lumière et se parent de blanc. Partout dans les écoles, les quartiers, sur les lieux de travail... on organise la procession de Sainte Lucie où les chansons se mêlent au vin chaud « glögg » et aux biscuits à la cannelle « pepparkakor » et aux petits pains au safran.

### Les traditions nordiques : Odinisme, Asatru, Vanatru

L'Odinisme est une renaissance des traditions Païennes préchrétiennes du Nord de l'Europe. Ces traditions connaissent plusieurs formes, mais elles ont toutes en commun qu'elles sont focalisées sur les Ases et/ou les Vanes. Les traditions nordiques utilisent, en guise d'inspiration, aussi bien les mythologies scandinaves et anglo-saxonnes que d'autres sources comme l'Islande, par exemple.

Les Ases, tels qu'ils sont décrits dans les mythes scandinaves, sont les Dieux du ciel. Odin, souvent considéré comme le Dieu suprême ou comme le père de tous, son épouse Frigga, Thor, Tyr et Balder en sont les plus connus.

Les Vanes sont les Dieux de la Terre. Les plus connus sont Frey et Freya.

Les Païens qui suivent la Tradition Nordique adorent souvent à la fois les Ases et les Vanes. Au mot Odinisme, le terme Asatru est parfois préféré, tout simplement parce qu'il signifie « fidèle aux Ases », et pas uniquement au Dieu Odin que tous n'adorent pas.

La moderne Tradition Nordique évolue rapidement, et explore les mythologies du Nord de l'Europe et les mystères des Runes. Il s'agit d'un mode de vie privilégiant des valeurs comme la



loyauté, le courage, l'honneur et la bonne camaraderie. La Tradition Nordique met l'accent sur le contact avec le Divin en plus de pratiquer de la magie de guérison et le développement spirituel. Les adeptes de l'Asatru célèbrent les festivals saisonniers, et se sentent profondément concernés par les questions environnementales.

Dans le passé, les femmes jouaient un rôle dans la religion Asatru, mais très modeste. Ce qui n'est pas étonnant vu la forte influence d'Odin. De nos jours, cette institution initialement plutôt masculine est équilibrée par la présence de nombreuses femmes qui trouvent leur inspiration dans les déesses de la mythologie nordique et dans le rôle que jouaient les femmes dans l'ancienne communauté

norvégienne. L'œuvre de Freya Aswynn est particulièrement très précieuse, et elle décrit clairement le rôle des Volva ou Seidkona, les prêtresses, les guérisseuses et les prédicatrices de la tradition nordique.

Les adeptes de l'Asatru s'organisent en petits groupes. Il s'agit d'une petite communauté qui est en contact avec d'autres traditions dans le Paganisme.



# Démonstration

## de Raphaël Giot et Bruno Van Vaerenbergh aux établissements Bruyère

Le mercredi 8 mars 2017, dans les locaux du siège social de l'entreprise Bruyère, à Gosselies, une démonstration réalisée par Raphaël Giot et Bruno Van Vaerenbergh a eu lieu en présence d'une cinquantaine de professionnels. Le thème de cette démonstration était « Les grands classiques revisités ». En collaboration avec Bruyère et Debic.

Spécialiste des recettes réinventées, Raphaël Giot a mené d'une main de maître cette démonstration. Il faut dire qu'en tant que professionnel de la pâtisserie de luxe, il a su partager son savoir-faire et son envie de bien faire aux professionnels présents lors de l'événement. Ses pâtisseries gastronomiques réalisées grâce à des matières premières de qualité et de manière artisanale sont très appréciées par les amateurs des produits de bouche.

Raphaël Giot a su trouver un appui lors de cette démonstration car il était accompagné de Bruno Van Vaerenbergh, démonstrateur bien connu de chez DEBIC.

La thématique de cette démonstration était « Les grands classiques revisités » et les professionnels du milieu de la pâtisserie ont ainsi pu s'essayer, grâce aux

conseils et savoir-faire des deux hôtes de l'événement, à plusieurs recettes différentes. En effet, les participants ont notamment pu tester quatre créations de Raphaël Giot : le « Gâteau aux ananas confits et crème aux noisettes caramélisées », le « Saint-Honoré au caramel salé », la « Roulade à la confiture » et le « Merveil'œuf ».

Ces recettes sont toutes des classiques de la pâtisserie que Monsieur et Madame tout le monde ont déjà eu l'occasion de goûter mais les versions que proposent Raphaël Giot et Bruno Van Vaerenbergh ont été modifiées et réinventées pour devenir des pâtisseries de luxe.



# Crédit hypothécaire :

**c'est le moment ou jamais !**

Vous rêvez d'acheter votre maison ou une seconde résidence ? Alors voici qui ne va pas vous réjouir : non seulement conclure un crédit hypothécaire va coûter plus cher en 2017, mais ce sera également de plus en plus compliqué dans les semaines à venir. Un conseil : si vous devez souscrire à un crédit hypothécaire ou refinancer votre emprunt, dépêchez-vous : faites-le tant qu'il est encore temps car demain, ce sera plus compliqué et plus cher, surtout si vous êtes jeune. La faute en incombe aux taux d'intérêt qui remontent et aux banques qui vont prêter moins facilement.

La première raison, c'est que l'inflation reprend du poil de la bête en Europe, et particulièrement en Belgique. Donc, les taux d'intérêt s'adaptent généralement à la hausse pour tenir compte de cette remontée de l'inflation.

Ensuite, en Europe, il y a déjà en ce moment un raidissement des taux d'intérêt à long terme, notamment à cause du risque politique de voir Marine Le Pen devenir présidente de la France. Donc là aussi, ces taux d'intérêt à long terme conditionnent le taux de votre prêt hypothécaire.

Et pour la Belgique, il y a encore un troisième facteur négatif plus spécifique : la Banque Nationale. Cette institution qui est chargée de vérifier la bonne santé des banques commerciales commence à s'inquiéter d'une éventuelle chute des prix immobiliers. En clair, elle a peur qu'une bulle immobilière ne soit en train de se former dans notre beau pays et fasse un jour chuter les prix lorsqu'elle éclatera. Cette crainte se base sur des chiffres : la Banque Nationale estime que l'endettement des Belges est devenu trop important en matière immobilière (taux d'endettement de 60 % du PIB et au-dessus de la moyenne de l'Union européenne).

De plus, elle pense également que les banques commerciales ont accordé trop de crédits hypothécaires qui ne sont pas assez couverts par des fonds propres des demandeurs (risque de défaut). En clair, la Banque Nationale de Belgique exige désormais que les banques commerciales durcissent leurs conditions d'octroi de crédit. Comment ? Par exemple en exigeant que les clients mettent au moins 20 % de la valeur de la maison ou de l'appartement sur la table avant de recevoir un crédit. Et si l'on tient compte des droits d'enregistrement et autres frais de notaire, au total, c'est 30 % qui devront être mis sur la table pour pouvoir discuter avec son banquier !

Mais vous me direz : est-ce vraiment certain que les conditions d'octroi de crédit seront plus difficiles demain qu'aujourd'hui ? Oui, 100 fois oui, parce que la Banque Nationale de Belgique va imposer aux banques commerciales de provisionner des fonds propres supplémentaires lorsqu'elles prêtent par exemple 100 % d'un crédit hypothécaire. Pour simplifier, si la banque prête 70 % du crédit, elle ne devra pas mettre de l'argent de côté ou nettement moins, mais si elle prête 100 % du montant total du crédit, elle devra mettre de côté des fonds propres plus importants. Et ça, ce n'est pas quelque chose que les banques aiment faire. Par conséquent, décrocher un crédit hypothécaire sera un peu plus compliqué à l'avenir. Donc, vite, vite, dépêchez-vous si vous êtes en état d'acheter un bien immobilier !

Sources : Trends Tendances, le Vif





# La cuisine à la plancha.

## Bonne sous tous rapports.

Les journées estivales approchent à grands pas, et vous avez hâte de partager de bonnes grillades avec vos proches. Oubliez les barbecues et misez sur une plancha pour une cuisine conviviale. Cet ustensile de cuisine révolutionnaire promet des repas plus sains et rapides à faire.

### Qu'est-ce qu'une plancha ?

La plancha (appelée aussi plancha espagnole) est un mode de cuisson originaire d'Espagne. Il se popularise en France depuis plusieurs années.

Il s'agit d'une planche, en général en métal, chauffée à haute température (entre 250 et 300°C) qui permet la cuisson des aliments par contact direct avec la planche.

### Les avantages de la cuisson à la plancha

Pour un déjeuner estival plein de saveur, la plancha est la meilleure solution pour une cuisson sans matières grasses. C'est l'idéal pour des repas diététiques, variés et équilibrés. Que ce soit à gaz ou électrique, à une ou à plusieurs plaques de cuisson, la plancha professionnelle est utilisable en extérieur comme un barbecue et en intérieur comme une plaque. L'atout pour une plancha électrique, c'est sa mobilité et sa cuisson uniforme. Ce modèle est aussi connu pour atteindre en un temps record la température idéale. Concernant la plancha à gaz, elle a l'avantage de se lancer très vite. Il est aussi facile de modifier la température de cuisson. Le principal avantage de la plancha, est qu'on peut y cuire des viandes, des poissons, des fruits et des légumes. Pour faciliter la cuisson de vos repas, sachez que la plancha dispose d'une grande surface de cuisson, subdivisée en 2 zones de chaleur : pour cuire et pour saisir. Vous pourrez donc y mettre en même temps de nombreux aliments : des viandes d'un côté et des légumes de l'autre. Elle est rapide, car il vous faut seulement une dizaine de minutes pour chauffer l'appareil et une autre pour cuire.

### Les conseils pour une cuisine à la plancha réussie

La réussite d'un plat cuit sur une plancha passe par la connaissance des températures de cuisson de chaque aliment. Pour les viandes, adressez-vous à votre artisan boucher et préférez les cuire à 250°C, tandis que pour les légumes, c'est 220°C.

N'oublions pas la cuisson idéale pour les poissons, mettez la barre sur 260°C. Si vous allez cuire un gros poisson en entier ou des filets, optez pour une température 220°C. Mais avant toute utilisation, chauffez bien l'appareil et vérifiez qu'elle est à la bonne température. Pour cela, n'hésitez pas à jeter quelques gouttes d'eau ou un filet d'huile d'olive. S'il y a des billes ou de la fumée, c'est qu'elle est prête à accueillir les aliments. Toutefois, prenez bien garde à ne pas ajouter trop tôt les épices, les herbes et les aromates pour ne pas altérer le goût. La plancha est très appréciée, car elle s'entretient facilement. Pour ne pas mélanger les saveurs, pensez à bien la nettoyer. Vous raffolez des viandes à la fois tendres et savoureuses ? Alors laissez reposer la viande cuite sur la plancha quelques minutes avant de servir. Ce sera du délice pour tout le monde.

Sources : gentleman moderne.com, docteurbonnebouffe.com, nutrition et santé



# Mots d'enfants



## Nudité

Je conduisais avec mes trois jeunes enfants un soir d'été chaud lorsqu'une femme dans une décapotable devant nous se lève et nous salue de la main

Elle était complètement nue !

J'étais encore sous le choc quand mon petit garçon de 5 ans assis sur le siège arrière dit : « Maman! La dame ne porte pas sa ceinture de sécurité ! »

## Encore de la nudité

Un petit garçon se perd dans les couloirs d'un centre de remise en forme et se retrouve dans le vestiaire des femmes

Lorsqu'il est remarqué, toute la salle se met à crier, les femmes se dépêchant de se couvrir d'une serviette.

Le petit garçon regarde tout ça avec surprise puis demande :

« Qu'est-ce qui se passe ? Vous n'avez jamais vu un petit garçon avant ? »

## Vieillesse

Lorsque je travaillais pour une entreprise qui livre des repas dans un foyer pour personnes âgées, j'avais l'habitude d'emmener ma petite fille de 4 ans avec moi.

Les divers accessoires des vieillards, particulièrement les cannes, déambulateurs et fauteuils roulants l'intriguaient beaucoup.

Un jour, je la retrouve fascinée devant un verre contenant un dentier. Comme je me préparais à une suite inévitable de questions, elle se tourne simplement et chuchote :

« La petite souris ne croira jamais ça ! »

## Habillement

Une petite fille regardait ses parents s'habiller pour une soirée.

Quand elle vit son père mettre son smoking, elle l'avertit :

- " Papa, tu ne devrais pas porter ce veston."
- "Et pourquoi pas, ma chérie ?"
- "Parce que tu sais qu'il te donne toujours mal à la tête le lendemain matin.»

## Bible

Un petit garçon ouvre la grosse bible familiale. Il est fasciné et regarde les vieilles pages jaunies.

Soudain, quelque chose tombe de la bible.

Il ramasse l'objet, le regarde attentivement et voit que c'est une vieille feuille d'érable qui avait été pressée entre les pages.

- " Maman, regarde ce que j'ai trouvé !"
- " Qu'as-tu trouvé là, mon chéri ?" demande sa mère.

Avec une voix étonnée, il répond : "Je pense que c'est le sous-vêtement d'Adam."

## Bébé

Un jour, le petit Maxime, 7 ans, demande à sa mère :

- Pourquoi t'as un gros ventre ?
  - Parce que ton papa m'a donné un bébé mon chéri
- Plus tard, lorsque son père revient de travailler, le gamin lui demande :
- C'est vrai que tu as donné un bébé à maman ?
  - Oui.

Et le petit Maxime, effondré :

- Elle l'a mangé..

## Salade de fruits

« Maman : - Tu veux de la salade de fruits, ma chérie?

Mimie : - Je veux bien des fruits mais pas la salade. »

## La glace

« "Mamie, Maman a dit que je peux manger une glace si tu m'en proposes. Mais que je dois pas te la demander" »

## La clavicule

Lucas sort de l'école et comme d'habitude raconte sa journée et dit à sa maman qu'à la récréation il est tombé et s'est fait mal à la canicule.

## La pulpe

« Tu veux un verre de jus d'orange ? » dit la maman

« Aaah non, pas le jus d'orange avec la plume dedans (la pulpe). »



Levure Royale® :  
la reine des levures apporte un goût  
plus prononcé à vos préparations  
et assure une plus  
grande stabilité  
pendant le processus  
de fermentation.



tel: 09 232 46 18

AB | MAURI

www.abmauri.be

## “Qualité et économie d'énergie sur mesure”

- Qualité
- Économe par sa  
récupération d'énergie
- Compact
- Flexible
- ...



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

Iddergemstraat 59  
9470 Denderleeuw  
Tél. +32 53-66 65 10  
(sur rendez-vous)

# Textile technique

## Tapis:

- lami noir
- d'enfournement



manchons  
de filtres



gamme complète sur:  
[www.ivanbakkerijmachines.be](http://www.ivanbakkerijmachines.be)



toiles de  
couches



**IVAN**  
**BAKKERIJMACHINES**

Machines d'occasion - textiles technique - acier inoxydable

# Le Moniteur

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

*Le Moniteur* des Boulangers,  
c'est de l'information destinée à tous les  
Boulangers-Pâtisseries-Chocolatiers de la  
région francophone et de la communauté  
germanophone de Belgique.

**Informations sur le métier,  
informations économiques, fiscales,  
sociales, alimentaires, hygiène, santé,  
formation, événements, etc.**

Nous résumons les contenus  
les plus importants  
afin de faire gagner à tous  
du temps et de l'argent.

La Fédération c'est aussi

un site web très complet  
où les membres pourront avoir accès  
au Moniteur sous forme numérique.

[www.ffrboulpat.be](http://www.ffrboulpat.be)

et une page facebook (Fédération  
francophone-boulangerie-pâtisserie-)  
que nous vous demandons  
de liker et partager





## 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