

Le Moniteur

bpost

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

Bulletin mensuel
35^e année
Juin 2017

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

L'union fait la force
au salon

c'est
bon,
c'est
Wallon

ED. RESP. A. DENONCIN - GRAND PLACE, 4 - 6927 TELLIN



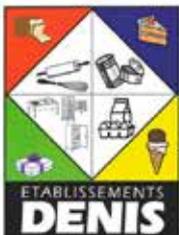
Levure Royale® :
la reine des levures apporte un goût
plus prononcé à vos préparations
et assure une plus
grande stabilité
pendant le processus
de fermentation.



tel: 09 232 46 18

AB | MAURI

www.abmauri.be



Ets DENIS sa

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

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

Denislux sarl

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

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

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



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



Mesdames, Messieurs, Chers collègues,

Une compréhension juste et complète est toujours le résultat d'une synthèse faite au départ d'une vision qui a su s'élargir à tous les aspects d'une matière.

Seuls ceux qui ont été capables d'un important labeur, d'une curiosité, d'une rigueur deviennent aptes à dégager des réponses pertinentes pour tous les autres qui hésitent ou ne savent pas.

Ma seule prétention, à ce jour, en tant qu'artisan boulanger-pâtissier est d'avoir toujours fait en sorte de joindre à la pratique de mon métier, une autre démarche, celle de le comprendre, de le défendre, de le promouvoir, de lui donner un sens dans une société en évolution constante.

Aujourd'hui, j'ai derrière moi de nombreuses années de métier, de chef d'entreprise, de militantisme au sein des comités corporatistes, au sein desquels j'ai appris à connaître les artisans, je me suis attaché à analyser les changements, les évolutions tant de mon métier que de la lutte syndicale.

Si je persévère aujourd'hui, c'est parce que je suis animé de convictions que j'ai développées en conclusion de toutes ces années d'investissement à de multiples niveaux et dans de très nombreux et complexes dossiers.

Le corporatisme, c'est à dire l'esprit de lutte solidaire, d'engagement pour une cause collective est en souffrance, en mal de cette illusion qui fonde la définition du bonheur dans notre société matérialiste, je veux dire, la prédominance du souci de la satisfaction personnelle.

La plupart ont désormais choisi de se consacrer à une seule cause, la leur, clairesment les rangs des militants dévoués à un mieux-être collectif.

Au sein de notre corporation, les vastes ralliements ont cédé la place à la confidentialité et à la disparition progressive des grands rassemblements de travail de jadis.

Que ce soit au niveau national, régional et local, des manifestations de longue date s'essouffent elles aussi et cependant la réflexion collégiale est indispensable.

Tous ces constats, additionnés de nombreuses prévisions pessimistes quant à l'avenir du corporatisme, ne sont pas parvenus à émousser mes convictions en cette matière.

Ma vision de l'avenir en matière de syndicalisme ne m'est pourtant inspirée par aucun idéalisme entêté, par aucune obstination irréaliste, elle est, au contraire, solidement ancrée dans les prises de conscience auxquelles

m'a permis d'accéder mon déjà long parcours de décideur syndical.

Le numérique et l'élargissement qui caractérisent le monde d'aujourd'hui constituent une source d'enrichissement et d'évolution pour l'individu à tous les niveaux à la condition qu'il s'anime de la volonté de se doter des moyens d'y accéder et de se les approprier.

Chaque entrepreneur est irrémédiablement contraint de répondre efficacement à des exigences de plus en plus nombreuses s'il veut assurer sa sauvegarde et sa réussite.

S'il veut être parmi les acteurs économiques de demain, l'artisanat doit, plus que jamais, prétendre à un statut d'interlocuteur pertinent et représentatif face aux différents pouvoirs administratifs et politiques et de se montrer capable de revendiquer des adaptations en concordance avec sa spécificité.

A ceux qui voient dans certaines sociétés commerciales l'avenir en matière de conseils et d'informations aux professionnels, je réponds comme ceci:

Quel prestataire de service pourra-t-il prétendre à une conviction équivalente à celle du professionnel engagé dans la défense syndicale par passion de son métier?

Pour un coût combien de fois supérieur au montant de l'affiliation syndicale, le professionnel aura-t-il accès à ces services de type commercial ?

Je souhaite que mon message serve à convaincre les jeunes professionnels de la nécessité de garantir l'avenir de nos structures corporatives et qu'il les persuade qu'un état d'esprit ouvert au débat commun et à la compréhension des événements sert aussi la qualité de vie individuelle, et désarme les ressentiments et les attitudes provocatrices souvent conséquence d'une appréhension trop partielle des contextes en évolution.

Je remercie tous ceux qui nous ont rejoints à TONGRES ce 12 juin pour cette journée pour laquelle les organisateurs ont œuvré sans réserve et qui ont permis que cette journée nationale de la boulangerie-pâtisserie - glacerie - chocolaterie soit un véritable succès.

● **A. Denoncin**
Co-président de la confédération
Président francophone





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 | Tél.: 02 224 96 00 | 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 C.A. Francophone du 17 mai 2017 (résumé)
- Communication fournisseur** 8 Reportage en exclusivité au Festival International du Rire de Rochefort
- Salon** 9 Défi relevé pour la deuxième édition de C'est bon, c'est wallon
- Activités de la fédération** 12 Remise officielle de la coupe et de la médaille du meilleur artisan glacier
- Commerce** 16 Vos clients : sachez les recevoir !
- Nutrition** 18 Boostez-vous avec des graines !
- Business** 21 Comment se porte notre petite Belgique financièrement dans l'union Européenne ?
- Bon à savoir** 22 Astuces pour réussir son barbecue ! + **Recette**
- Santé** 26 Quelques signes de bonne santé
- Auto Moto** 29 Opel Insignia Grand Sport
- Ressources Humaines** 30 La motivation des travailleurs, un facteur de réussite
- Hygiène** 33 Di Antonio : l'AFSCA est une entrave aux PME locales et au circuit court
- psychologie** 34 L'enfant-roi, un futur tyran ?
- Économie** 36 Stratégie de spécialisation ou de diversification : que choisir ?
- Publireportage** 38 La boulangerie-pâtisserie Stouvenaker une histoire de famille qui dure depuis plus de 70 ans ! + **Recette**
- Social** 41 Négociations sociales 2017-2018
- Fêtes & convivialités** 38 Le banquet de Namur du dimanche 26 mars 2017 a été un grand succès !
- Humour** 44
- In Memoriam** 47
- 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, D. Soret, V. Darimont, G. Streibel, S. Stouvenaker.

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.



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

www.deweco.be

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

Vous êtes actif dans le secteur alimentaire?

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

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

“Qualité 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)



Compte rendu du C.A.

Francophone du 17 mai 2017 (résumé)

1 Approbation du PV du 22/03/2017

2 Correspondance et activités

- a. Condoléances pour le décès du père de Monsieur Pascal Vinkier
- b. Incendie de l'école I.T.N de Namur
- c. Conférence sur l'étiquetage à Blegny par aliments (+ valeurs nutritionnelles)
- d. Accès à la profession : boulangers et bouchers interpellent le ministre
- e. Référence erronée de la Filière Grande Culture, à la Fédération et à Epicuris
- f. Enquête téléphonique de Puratos
- g. Proposition de gestion des publicités rejetée
- h. Facture de cotisations des glaciers
- i. Conférence de presse du Beau Vélo de Ravel
- j. C'est bon, c'est Wallon : organisation de notre participation

3 Apaq-W

- a. Réunion avec V.O pour les concours, le choix du spot radio et des visuels
- b. Traitement de Facebook par V.O
- c. Demande de plaques de façade
- d. Gestion de la communication par Gérald Wathelet

4 Confédération

- a. Brochure pour la Fête Nationale du 12 juin à Tongres

5 Délégués aux commissions

a. Social :

- Les négociations en Commissions Paritaires 118 et 201
- Prochaines synthèses sur le travail de nuit et la loi « Peeters » par Monsieur Cigagna
 - Succession à la présidence de la Commission Sociale

b. Économique :

- Récolte des données pour le dossier P.R. du pain

6 Bureau et Moniteur

- La situation financière
- Les rentrées des cotisations
- Réactualisation nécessaire du listing de l'Apaq-W
- La gestion du moniteur
- Le boulanger mis à l'honneur
- Le site internet

7 Concours

- Report du trophée Wanet
- Echec de la mission confiée à Monsieur Bury

8 AfscA (guide d'autocontrôle)

- Priorité 2017 de l'agence : l'étiquetage
- Importance de connaître ses obligations propres dans les nouvelles définitions
- La répartition des contrôles entre l'AfscA et le SPF Economie
- Les formations spécifiques de Alimento (I.F.P)

9 Divers

- Les cotisations payées aux organismes de suivi médical
- L'attestation médicale : proposition de l'A.R. H1

11 Prochaine réunion : le 13 septembre à 14h

● H. Léonard

Avec Capucine et Fabian Le Castel : une soirée maboule, toute en voix, musiques et rires... Reportage en exclusivité au

Festival International du Rire de Rochefort



Humour en musique, soleil et ambiance rock' n' roll. Les ingrédients essentiels étaient rassemblés ce dimanche 21 mai à Rochefort pour une folle soirée de divertissements.

En tant que grossiste en boulangerie-pâtisserie basé depuis plus de 50 ans dans la Ville du Rire, c'est avec grand plaisir que nous avons accueilli et remercié nos clients dans le cadre du 37^e Festival.

Trois cents clients avaient répondu présents à l'invitation, avec l'aimable contribution de nos partenaires : Vandemoortele, Bruggeman, CSM, Moulins de Kleinbettingen, Leman et Komplet.

En première partie, la talentueuse et jeune ventriloque CAPUCINE et son ELIOTT (alias LE CAS PUCINE) ont bluffé et conquis le public.

Ensuite, FABIAN LE CASTEL, libérant sa schizophrénie vocale, a assuré un show époustoufflant. Qu'il drague à la façon de Jean-Pierre Coffe, parodie Daerden imbibé au volant ou donne vie à un conte vu par Coluche, Van Damme ou Bigard, la salle en redemande.

Dans son marathon vocal, il zappe de Grand Corps



Malade à Renaud, de Garou à Philippe Katerine ou Tom Jones. Avec au final, le public debout !

Avec la complicité des bénévoles et de nos partenaires, la soirée s'est terminée en open bar autour de friandises salées ou sucrées, dans une ambiance musicale décontractée.

Une soirée exceptionnelle, réussie grâce à la météo, des humoristes de qualité et votre présence à tous !





Défi relevé pour la deuxième édition de

C'est bon, c'est wallon



Les visiteurs ont répondu présents pour cette 2^e édition qui a de nouveau remporté un beau succès. Pas moins de 9.107 personnes ont foulé les allées du WEX allant à la découverte des 200 producteurs/artisans présents.

Malgré une météo des plus clémentes, le public s'est déplacé en masse pour venir faire le plein de produits wallons ! Il y en avait pour tous les goûts ; de la charcuterie, du fromage, du pain, du vin, du chocolat avec à la clé un panier bien rempli !

Initialement lancée par le Ministre wallon de l'Agriculture, René Collin, et organisée par le WEX, en partenariat avec l'Agence pour la Promotion d'une Agriculture de Qualité (APAQ-W), cette 2^{ème} édition a encore prouvé que ce genre d'initiative avait de beaux jours devant elle et que le consommateur est toujours prêt à répondre présent.

Une belle vitrine des produits wallons !

« **C'est bon, c'est wallon** » a encore prouvé que l'on peut être fier de nos producteurs et qu'il est important de faire connaître et surtout reconnaître leur savoir-faire. Tout au long des allées, les visiteurs ont pris plaisir à déguster et à s'approvisionner en spécialités salées et sucrées telles que fromages, charcuteries, chocolats, biscuits, pains, miels, moutardes...

Durant 2 jours, les visiteurs ont pu assister à de véritables shows culinaires orchestrés par des chefs de talents qui ont aussi mis à l'honneur les produits wallons à leur façon. Entre le bagou d'Eric Boschman, le duo de choc et de charme Gérald Watelet et Véronique Socié ou la fougue de Julien Lapraille, il y en avait pour tous les palais !

Et pour ne pas s'arrêter en si bon chemin, « **C'est bon, c'est wallon** » s'exporte à Mons les samedi 30 septembre et dimanche 1^{er} octobre au Lotto Mons Expo. Une nouvelle édition qui s'annonce d'ores et déjà... gourmande et festive !





La fédération francophone de la boulangerie-pâtisserie était bien représentée !

Une vingtaine de boulangers-pâtisseries se sont relayés durant tout le week-end pour proposer des spécialités gourmandes emblématiques des cinq provinces wallonnes.

Une très bonne ambiance régnait sur le stand et nous avons pu goûter des gâteaux, des tartes, des gaufres, des pains, des cougnoux (oui, même si nous ne sommes pas à NOEL), des glaces etc

Le Ministre René Collin est venu soutenir les troupes représentées par le Président A. Denoncin.

Il est primordial de montrer le travail de nos artisans (de nombreux produits étaient fabriqués et cuits sur place) et de donner au public l'envie de manger de bons produits, bien de chez nous.



c'est bon, c'est Wallon

SALON



**MAISON DE LA PÂTISSERIE et
REGION GERMANOPHONE**



NOTRE TERRI



**20 et 21
Mai 17**





Remise officielle de la coupe et de la médaille du meilleur

artisan glacier

Ce 26 avril 2017, les lauréats des épreuves du meilleur artisan glacier ont reçu officiellement leur coupe et médaille, des mains du Ministre René Collin.

Organisé par la Fédération Francophone, en lien direct avec l'Association Royale des Artisans Glaciers Francophones Belges et le centre IFAPME de Villers-le-Bouillet, c'est ce 22 novembre 2016 que nos membres avaient défendu leur savoir-faire et obtenu face au jury les 80%

des points pour obtenir le sésame. Loin d'être une finalité en soi, cette reconnaissance doit stimuler nos artisans sur la voie de l'excellence.

Voici pour rappel, un descriptif de chacun d'entre eux



Maryne Poppe

Maryne a créé sa société, Tendance glacée à Flawinne, il y a environ 4 ans. Elle a un petit garçon d'un peu plus d'un an, Timothée. Maryne travaille avec son frère et une de ses spécialités est la glace aux baisers de Flawinne.

Tendance glacée

Rue Marcel Vandy 43 | 5020 Namur | 081/74 06 84





Jonathan Morabito

dit **JOHN-JOHN**

Jonathan a commencé ce métier en camionnette pour créer en 2011 la Gelateria John-John à Saint-Georges-sur-Meuse. Il a un petit garçon, Léo. Son épouse, ex infirmière, travaille avec lui.

Gelateria John-John

Rue Albert 1er 95/7 | 4470 Saint Georges sur Meuse
(À côté de chez Jeanfils à Verlainne) | 04/355 38 30



Benjamin Vanderheyden

Benjamin a été ouvrier chez le glacier Hugo pendant plus de 10 ans. Il rachète la société en janvier 2016.

Il est marié à une anglaise, assistante de direction.

Le glacier Hugo

Rue de Richelle 96 | 4600 Visé | 04/ 379 29 34





Denis Kairét

Denis a également commencé en camionnette. Il a sa société, les lutins à Anthée, depuis plus de 20 ans. Son épouse y travaille également. La glace au spéculoos est une de ses spécialités. Sa glace à la vanille a été boule de cristal à Libramont et nommée au coq de cristal. Il a 2 enfants : Emilien et Célestin

Les Lutins

10 place docteur Jacques | 5520 ANTHEE | 082/ 67 98 23





La remise de la coupe et de la médaille

Les lauréats sont des membres passionnés et amoureux de leur métier, leur fierté n'a d'égale que leur volonté de s'épanouir dans leur activité. Autre point important, ils se sont posés en confrères, avec un bon esprit de solidarité.

Les lauréats, accompagnés de leur épouse (ou époux) ont reçu leur coupe et médaille des mains du ministre René Collin en présence du président de la fédération, Monsieur Albert Denoncin, d'Henri Tavolieri président de l'association des Glaciers et de messieurs Wergifosse, Lefranc, Legrain, Wiliquet, Vanderauwera et Beer. Était également présent Célestin Kairet, fils du Lauréat Denis Kairet.

● **G. Streibel**



Maryne Poppe reçoit sa coupe



Jonathan Morabito reçoit sa coupe



Benjamin Vanderheyden reçoit sa coupe



Denis Kairet reçoit sa coupe



Vos clients :

sachez les recevoir !

Il ne s'agit pas ici de donner des « leçons de morale » ni d'imposer un style quel qu'il soit mais simplement de vous faire part de quelques réflexions faites après avoir observé, écouté... et tenté de tirer des conclusions dont vous pourrez peut-être profiter, vous et votre personnel !

Avant tout, et lorsque vous ouvrez votre magasin, vous oubliez vos soucis, vos tracas, votre dernière dispute, la pluie qui ne cesse de tomber... Vous SOURIEZ !

Allons-y !

Votre client pousse la porte. Un premier principe : ne JAMAIS dire un timide « bonjour... » De manière douce, mais dynamique aussi, dites plutôt : « Bonjour Madame », « Bonjour Monsieur », ou encore « Bonjour les enfants ! ». Et, si vous le pouvez, vous poursuivez en déclinant son identité : « Bonjour Madame Clairmont » par exemple... Et si vous êtes seuls, entamez une brève conversation, en tenant toujours compte de sa personnalité. Par contre, s'il y a du monde, soyez plus brève (j'utilise le féminin car généralement, ce sont des dames qui sont à la vente : ces conseils sont les mêmes pour les hommes évidemment !)... soyez plus brève, donc, mais toujours courtoise et polie : il y a beaucoup plus de client(e)s susceptibles que vous l'imaginez !

Dans tous les cas, évitez d'adopter des attitudes hautaines ou pire, dédaigneuses : vous devez vous mettre « dans la peau » de votre interlocuteur. Et n'abordez jamais les sujets qui « fâchent ». Ne vous engagez pas non plus sur des pentes beaucoup trop glissantes tels que la politique (surtout locale), les potins du coin (la dernière du petit copain du fils de la voisine), ne devenez jamais « la gazette du coin ». Car vous marcherez toujours sur... des œufs : restez neutres en toutes circonstances (ou tentez de l'être : ce n'est pas aisé !)

N'hésitez pas non plus à mettre en valeur la qualité, la fraîcheur de vos produits artisanaux qui sont tellement supérieurs aux industriels : ne « balancez » pas vos recettes, mais n'ayez pas peur de signaler que vos produits ne contiennent ni produits chimiques, ni huiles hydrogénées ou que sais-je ? C'est vous la première ambassadrice de l'entreprise !

Enfin, quand le client vous quitte, ne commettez jamais cette fréquente erreur, cet oubli fatal... Dites « au revoir » (voir ci-dessus pour les qualificatifs) mais surtout MERCI. Vous lui souhaitez aussi une bonne journée, un bon après-midi ou encore une bonne

soirée... et si vous le maîtrisez, l'humour est toujours « gagnant » (s'il est de bon goût). Vous marquerez ainsi VOTRE différence par rapport à d'autres établissements où le client reste un simple client, avec un numéro sur une carte magnétique et un chiffre d'affaires inscrit sur le front. Leur personnel de vente est aussi « formaté » mais l'esprit « artisan » ne transpirera jamais dans ces usines où le marketing est roi.

Exprimez-vous clairement et évitez les « fautes bateau »

Bien entendu, n'adoptez jamais un style « pincé » ou obséquieux : cela ne passera JAMAIS !

Parlez plutôt à haute et intelligible voix. Si la clientèle est plus nombreuse et que l'espace est plutôt confiné, il se peut que le bruit qu'elle émet (la clientèle) « couvre » vos paroles. Vous risquez alors d'être peu audible, surtout auprès de vos clients plus âgés.

Soyez toujours claire dans tout ce que vous dites : le montant à payer, la monnaie que vous rendez. Et répondez avec clarté aux questions que l'on peut vous poser : au sujet des ingrédients, de l'origine des ingrédients et la liste peut être longue ! N'hésitez pas à demander un petit conseil technique à l'atelier ou à consulter vos fiches. Mais ne restez jamais « le bec dans l'eau » et surtout n'inventez rien. Il vaut mieux, en effet, promettre de donner la bonne réponse le lendemain plutôt que de dire « n'importe quoi ».

Enfin, il serait bon une fois pour toutes de rappeler LA règle des liai-



sons « Euro ». Ces erreurs sont quotidiennes, réhébilitaires mais faciles à corriger. La langue française est compliquée, certes, mais certaines bases doivent être connues de tous ! Et c'est ainsi que tous les jours l'on peut entendre des vingt « zeuros » ou encore des cent « zeuros » !!! Au singulier « vingt » et « cent » ne prennent pas de « s » et il n'y a donc AUCUNE liaison possible... et cela a le don d'énerver nombre de clients. Par contre, si ces deux nombres sont multipliés, il y a accord : quatre-vingts ... zeuros ou encore deux cents... zeuros. Un petit truc pour le retenir ? Remplacez le terme « euros » par « œufs » : diriez-vous « cent zœufs » ???

Il y aurait encore beaucoup à dire... et dans bien d'autres domaines ! Au téléphone, par exemple où il est aussi fréquent d'entendre « bonjour... » Non, mille fois non ! Signalez à votre correspondant où il se trouve et présentez-vous !

« Allo, Boulangerie La Baguette Dorée, Delphine à l'appareil, que puis-je pour vous ? »

Et, une fois encore vous songez à nouveau à tout ce qui a été dit ci-dessus et surtout, inscrivez ou encodez immédiatement la commande, car les oublis sont rarement pardonnés !

Et vous êtes artisans, alors, de grâce, oubliez ces « boîtes vocales » du style : « Nous nous occupons de vous le plus rapidement possible »... Pour le pain, tapez 1, pour les croissants, tapez 2, etc. !

Lorsque je téléphone quelque part et que j'entends ce genre de discours, soit j'attends parce que c'est « obligé » soit je raccroche. Immédiatement. Le service et la proximité passent aussi par ces petits chemins, signes de convivialité et d'attention.

Une autre fois, nous pourrions aborder d'autres domaines, importants, eux aussi, tels la rédaction d'un courrier, l'attitude à adopter lors d'une négociation, d'un entretien, le style de vos imprimés, de vos emballages : cela aussi, c'est communiquer et vos clients apprécient vos qualités et votre approche en la matière.

● Daniel SORET



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



www.painsynergie.be

Toujours disponible chez votre grossiste!

www.ireks.be

IREKS

Beco®

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

Boostez-vous

avec des graines !

L'utilisation de graines dans les produits de boulangerie et de certaines pâtisseries, s'est généralisée depuis quelques années et rencontre un certain succès auprès des consommateurs.

Aussi ai-je jugé opportun de vous soumettre cet article de **Meriem Saïdi** afin que vous puissiez argumenter sur le bien-fondé de votre offre de produits divers.

Si vous y incorporez vous-même ces diverses variétés, ou pour votre consommation personnelle,

vous trouverez ci-dessous le bon usage de chacune d'entre elles.

Et sans vous promettre de roucouler au coin du four, ou de gazouiller comme un pinson ..

Je vous propose de faire rapidement un petit tour d'horizon de ces graines qui vous veulent du bien

● **H.Léonard**

LES GRAINES DE LIN BRUN OU DORÉ SOURCES DE FIBRES

C'est surtout pour leur richesse en oméga-3 que les graines de lin sont les plus connues. Ainsi, 100 g de ces graines renferment **pas moins de 18,4 g d'oméga-3 contre seulement 4,3 g d'oméga-6.**

Cet équilibre exceptionnel en graisses fait de la graine de lin une alliée dans la prévention des maladies cardiovasculaires. Elle contient aussi des fibres qui agissent comme un vrai prébiotique tout en améliorant le transit.

Si vous les dégustez entières, vous ne profiterez pas de leurs bienfaits car son enveloppe extérieure résiste aux enzymes digestives. Pour profiter des bons oméga-3 qui s'y cachent, il faut donc consommer **les graines de lin de préférence moulues.**

Pour cela, deux possibilités :

- **soit vous les faites tremper** toute la nuit dans un verre d'eau. Les graines vont se ramollir et, le lendemain matin, vous pourrez «boire» les graines qui auront alors une texture plutôt gélatineuse. Ce n'est pas très bon, mais c'est certainement la meilleure façon d'agir efficacement sur votre transit ;
- **soit vous les mixez** avec un moulin à café ou à herbes. Comme ces graines sont assez petites, il est difficile



de bien les broyer. C'est pourquoi il est préférable de les mixer en même temps qu'une poignée d'amandes ou de noisettes. Ce mélange pourra être ensuite incorporé dans un yaourt, une compote, un smoothie ou un muesli.

Elles se digèrent lentement et sont donc rassasiantes. Je vous conseille de coupler les **graines de lin brun avec celles de lin doré**, les premières contenant plus de fibres et pouvant donc irriter les intestins. Vous pouvez en consommer entre une et deux cuillerées à soupe par jour.

Pour plus de commodité, optez pour des graines de lin déjà moulues, parfois vendues sous l'appellation de farine de lin. Comme les graines de lin contiennent beaucoup d'huile, principalement sous forme insaturée, elles peuvent vite s'oxyder au contact de l'air et de la lumière, et donc devenir rances une fois moulues.

Préférez celles vendues en petites quantités dans un sac étanche, facilement refermable. Une fois ouvert, il faut prendre soin d'enlever le plus d'air possible du sac pour retarder l'oxydation des graines. Pour éviter qu'elles ne deviennent rances, vous pouvez les ranger au réfrigérateur ou, mieux, au congélateur.

Fiez-vous à votre nez pour juger de leur fraîcheur !



UNE FORME DE SPORTIF AVEC LES GRAINES DE CHIA !

La *chia* (*Salvia hispanica*), issue de la famille des Lamiacées, est une plante originaire du Mexique. Sa graine est très riche en **protéines** et en **fibres**, ce qui lui confère un grand pouvoir rassasiant une fois hydratée.

Du fait de **sa richesse en mucilages** (substances végétales qui gonflent au contact de l'eau en prenant une consistance visqueuse), la graine de chia augmente considérablement de volume, pour former un gel, lorsque l'on lui ajoute de l'eau. Les graines sèches absorbent plus de 7 fois leur poids en eau. Ajoutées à votre nourriture ou à vos boissons, elles participent à **obtenir un état de satiété rapide**.



Les Aztèques disaient de la graine de chia que c'était une **incroyable source d'énergie et d'endurance**, idéale pour tous les sportifs. Les glucides du chia sont digérés très lentement car ces graines possèdent un **faible index glycémique**. Les fibres qu'elles contiennent aident le sportif à avoir une réserve énergétique plus importante.

Vous pouvez simplement la consommer sous forme de *Chia fresca* (graines de chia, citron, miel et eau), mixture aussi appelée iskiate. C'est la boisson énergétique du peuple Tarahumara, reconnu pour sa condition physique et ses capacités de super coureur. Je vous conseille de ne pas dépasser 30 g par jour, soit 2 cuillères à soupe. Les graines se conservent longtemps, environ 5 ans.

FAITES LE PLEIN DE MINÉRAUX AVEC LES GRAINES DE SÉSAME

(Liste des allergènes !)

La **graine de sésame entière** (non décortiquée) est **très riche en minéraux** dont le phosphore, le magnésium, le zinc et le fer. Très appréciée au Moyen-Orient où on la réduit en purée pour préparer le traditionnel tahini, on la déguste aussi entière, déshydratée, rôtie ou en huile.

C'est également **une source de fibres et d'antioxydants** (vitamine E). Les antioxydants sont des molécules très réactives qui protègent les cellules du corps des dommages causés par les radicaux libres. Elles ont une forte teneur en phytostérols.

Une fois rôties, les graines de sésame rehaussent la saveur de vos plats. Ajoutée à des pois chiches ou



à des aubergines grillées, la purée de sésame fait une excellente tartinaade. L'huile de sésame peut s'employer tant dans les salades que les plats cuits.

Vous pouvez trouver, dans le commerce, des graines de sésame non décortiquées, noires et beiges, de même que des graines décortiquées, généralement blanches. De préférence, choisissez les premières, qui, d'un point de vue nutritionnel, sont nettement supérieures aux secondes. Leur charge glycémique est faible.

Vous pouvez faire germer les graines de sésame. Il faut toutefois s'assurer de disposer de graines entières, non décortiquées. Faites-les tremper 8 à 14 heures et germer 24 à 36 heures. Consommez-les le jour même, car les jeunes pousses deviennent rapidement amères. Dans une boîte hermétique et à l'abri de la lumière, les graines entières se conservent environ une année.

Vous manquez de fer ?

Optez pour un mélange de graines de **sésame** et de graines de **pavot**. Les graines se conservent environ une année au frais et au sec.

Vous voulez varier les protéines ? Si vous n'êtes pas un adepte de la viande, du lait et du fromage comme moi, ou que vous souhaitez simplement diminuer votre consommation et varier les plaisirs, vous pouvez essayer le mélange suivant : une cuillerée à soupe de graines de **soja**, une cuillerée à café de **courge**, grillées légèrement à sec. Vous pourrez les grignoter à l'apéritif à la place des gâteaux apéritifs saturés en graisse et en sel.

Vous cherchez les oméga-3 ? Avec une cuillerée à soupe du mélange **chia/lin doré**, vous couvrez environ la moitié des apports journaliers conseillés.

LES GRAINES DE COURGE SONT UNE MINE DE BIENFAITS !

La courge est originaire d'Amérique et aurait été cultivée au Mexique il y a plus de 8 000 ans. Les peuples amérindiens utilisaient déjà les graines de courge pour leurs propriétés diurétiques. Les colons quant à eux les broyaient pour réaliser des vermifuges. En Amérique du Nord, les graines de courge étaient reconnues pour leur action sur le système digestif. On s'en servait notamment pour traiter les infections du système urinaire et les troubles gastro-intestinaux.

Les graines de courge sont riches en **protéines (environ 20%)**, en **antioxydants**, en **vitamines**, en **minéraux** (magnésium, calcium, fer...) et en **fibres** alimentaires. Elles ont un index glycémique bas (25).

Comme je vous le disais, les graines de courge possèdent des **propriétés diurétiques**. Elles ont également une action **laxative**. Les **phytostérols** qu'elles contiennent protègent la prostate et permettent de stimuler le système immunitaire. Leur richesse en **magnésium** (262 mg pour 100 g) permet d'agir contre l'anxiété,



le stress et les crampes. **Riches en fer**, elles participent à la lutte contre l'anémie et la fatigue.

L'idéal est de se les procurer déjà décortiquées et non salées. On peut les consommer telles quelles, à raison d'une poignée par jour (**10 g par jour**). Il est également possible de les faire légèrement griller à la poêle.

Pour bénéficier de toutes les propriétés des graines de courge, il est préférable de les consommer crues ou séchées, plutôt que rôties. Grillées, elles auront un meilleur goût, mais elles auront perdu leurs propriétés laxatives. Enfin, pour les intégrer à des vinaigrettes ou à des sauces, il faut les moulinner ou en faire une purée.

En raison de leur teneur en gras insaturés et polyinsaturés, les graines de courge décortiquées sont sujettes au rancissement. Mieux vaut les conserver au réfrigérateur ou dans un endroit sec et à l'abri de la lumière.

VARIEZ VOS PROTÉINES AVEC LES GRAINES DE SOJA

(Liste des allergènes !)

Les graines de soja, à ne pas confondre avec les germes de soja ou haricot mungo que nous croquons en salade, contiennent **une quantité de protéines plus élevée que la plupart des légumineuses**. La teneur en lipides est de l'ordre de 18 à 20%. Les graines sont **très riches en acides gras polyinsaturés** et contiennent de la lécithine.

Leur teneur en glucides est un peu plus faible que celles de ses cousines mais de même qualité, tout comme les fibres alimentaires. Les minéraux sont en égale proportion par rapport à la moyenne



des légumes secs. On note des apports élevés en **potassium, en calcium, en phosphore, en zinc, en cuivre et en fer**.

Contrairement aux autres légumineuses, on retrouve dans les graines de soja des vitamines liposolubles, comme les **vitamines A et E**. Le soja contient des **isoflavones**, dont la configuration est très voisine de celle des hormones féminines. À éviter pour les enfants.

Attention ! Les femmes enceintes ou celles qui allaitent, ainsi que les jeunes enfants, doivent s'abstenir de consommer des produits riches en **phytostérols**. Ces substances pourraient diminuer l'absorption de la vitamine A, nécessaire à la croissance du fœtus et des enfants.

Variez les graines et les plaisirs !

J'en mets un peu partout en petite quantité : dans les salades, sur les tartes et quiches salées, dans les pâtes. Elles sont toutes délicieuses et ont de nombreuses vertus pour la santé. Alors n'hésitez plus ! Essayez-les !



Comment se porte

notre petite Belgique

financièrement dans l'union Européenne ?

Dans l'absolu, l'idéal est de ne pas dépenser plus que ce que l'on reçoit, cela paraît logique. Si vous avez 100 €, vous ne pouvez pas dépenser plus de 100 €, ou alors vous puisez dans votre ouverture de crédit. Notre pays est t'il un bon élève dans cet ordre d'idées ? Visionnez le tableau ci-dessous.

Dettes publiques (dette brute consolidée des administrations publiques, en % du PIB)				
	2012	2013	2014	2015
UE-28	83,8	85,5	86,8	85,2
Zone euro (2E-19)	89,3	91,1	92,0	90,7
Belgique	104,1	105,2	106,5	106,0
Bulgarie	16,8	17,1	27,0	26,7
Rep. Tchèque	44,7	45,1	42,7	41,1
Danemark	45,2	44,7	44,8	40
Allemagne	79,6	77,2	74,7	71,2
Estonie	9,5	9,9	10,4	10
Irlande	120,1	120,0	107,5	93,8
Grèce	159,6	177,7	180,1	177
Espagne	85,4	93,7	99,3	99
France	89,6	92,4	95,4	95,8
Croatie	70,7	82,2	86,5	86,7
Italie	123,3	129,0	132,5	132,7
Chypre	79,3	102,5	108,2	109
Lettonie	41,4	39,1	40,8	36,4
Lituanie	39,8	38,8	40,7	43
Luxembourg	22,0	23,3	23	21,4
Hongrie	78,3	76,8	76,2	75
Malte	67,5	68,6	67,1	63,9
Pays-Bas	66,4	68	68,2	65
Autriche	81,6	80,8	84,3	86,2
Pologne	54,0	56,0	50,5	51
Portugal	126,2	129,0	130,2	129,0
Roumanie	37,4	38,0	39,8	38,4
Slovénie	53,9	71,0	81,0	83,2
Slovaquie	52,4	55,0	53,9	52,9
Finlande	52,9	55,5	59,3	63,1
Suède	37,2	39,8	44,8	43,4
Royaume-Uni	85,3	86,2	88,2	89

« En fait, nous sommes un très mauvais élève, quand le P.I.B. (produit intérieur brut Belge) enregistre une rentrée de 100 €, il dépense 106 € ». Faites le compte... Le P.I.B. de la Belgique est de l'ordre de plus ou moins 300 milliards d'euros.

« Nous serions donc le 6^e pays le plus endetté » de l'Union Européenne. En réalité, nous vivons à crédit. Mais à contrario, le belge détient en banque plusieurs centaines de milliards d'euros principalement dans les carnets d'épargne. Il faut espérer qu'un scénario comme celui qui s'est passé à Chypre, ne se réalise pas en Belgique, car en cas de faillite d'une banque, comme nous l'avons connu en 2008, l'état pourrait bloquer une partie de vos avoirs pour sauver cette banque en lieu et place du gouvernement. Le parlement européen a avalisé cette mesure en 2014 et le premier à en faire les frais a été Chypre.

J'ai lu récemment un article français qui relatait que si la France avait gardé le franc français, il aurait suffi de provoquer une dévaluation pour régler le problème de la dette française (plus ou moins 2 milliards €). Ceci est impossible avec la monnaie euro, car il faudrait dévaluer l'ensemble des pays qui utilisent la monnaie unique.

Tout est relatif, selon la grandeur du pays. La dette des Etats Unis se situe à plus de 20.000 milliards de \$ vous avez bien lu 20.000 milliards de \$.

Business... Vous avez dit Business.

● D. Cigagna

Sources : Eurostat

Astuces pour

réussir son barbecue !

Quoi de plus agréable que de profiter d'un barbecue au soleil, avec vos amis et une bouteille de vin ? Lorsque le soleil se montre généreux et que les températures grimpent, il est temps de ressortir le barbecue du garage ! Rien de plus agréable que de partager une bonne pièce de viande sur le barbecue, en famille ou entre amis. Malheureusement, un barbecue rime aussi souvent avec excès en tous genres : trop de viande, de sauces et d'alcool.

Le barbecue est-il mauvais pour la santé ?

Le risque principal vient du gras qui s'écoule lors de la cuisson des viandes et des poissons, et qui prend feu au contact des braises, carbonisant l'aliment. Plusieurs études ont révélé que cette réaction provoque la formation d'« aminés hétérocycliques », une substance cancérigène. Toutefois, cette réaction n'est pas seulement imputable à la cuisson au barbecue. Toutes les cuissons d'aliments à des températures élevées augmentent le risque de cancer, et il convient de toujours retirer les parties noircies des aliments.

Ceci ne vaut que pour la cuisson des viandes et des poissons.

Si le danger existe, il doit être relativisé du fait que le barbecue est une cuisson saisonnière, et donc peu fréquente. En règle générale, il est conseillé de ne pas dépasser deux barbecues par semaine en période estivale.

Pour diminuer au maximum le risque de formation de substances cancérigènes, le meilleur moyen est de faire cuire les viandes lentement sur le barbecue. Pendant la cuisson, l'idéal est de placer les aliments à 10 cm au minimum des braises.

Il est tout à fait possible de manger sainement durant un barbecue en tenant compte des conseils suivants :

Limitez les quantités. Durant un barbecue, on ingère en moyenne 2.000 calories, ce qui représente la totalité des apports journaliers recommandés. Profitez donc du repas, mais limitez-vous à des portions normales.

Les hamburgers et les saucisses contiennent beaucoup de graisse. Un morceau de viande est une alternative beaucoup plus saine et tout aussi délicieuse. Le poulet et la dinde sont les choix les plus sains. Ne les trempez pas dans la marinade, mais arrosez-les avec celle-ci.

Vous n'avez pas nécessairement besoin de manger chaque fois de la viande. Le poisson est tout aussi savoureux et vous pouvez le préparer en papillote sur le barbecue avec des épices et des légumes.





Pour réduire votre consommation de viande, tout en profitant d'un bon barbecue, une alternative est de préparer des brochettes de viande et de légumes ou de fruits.

Des brochettes poulet-ananas, bœuf-tomates... ou encore une bonne salade avec des légumes. Ces brochettes sont délicieuses au barbecue et offrent une alternative plus saine. Vous pouvez utiliser tous les légumes que vous souhaitez : aubergine, courgette, poivron, tomate, oignon, champignon, fenouil, etc. Bien sûr, vous pouvez aussi griller ces légumes à part sur le barbecue. Idem pour les fruits : ananas, pommes, oranges etc.

Celui qui veut manger sainement durant un barbecue se tourne naturellement vers les salades légères et les salades de fruits. Et dans ce cas, inutile de limiter les portions !

Ajouter trop de sel au barbecue n'est pas une bonne idée. En tout cas, salez votre viande pendant ou après la cuisson. Si vous le faites avant, la viande risquera de durcir et de perdre du goût.

Les sauces trop grasses sont très mauvaises pour votre ligne. Celles-ci peuvent être remplacées par des vinaigrettes qui sont beaucoup plus saines. Pour la viande ou le poisson, optez pour une sauce à base de yaourt au lieu de mayonnaise.

Buvez un verre d'alcool pour le plaisir, mais continuez ensuite à l'eau.

Manger sain et bouger vont de pair

Les conseils ci-dessus peuvent vous aider à manger plus sainement durant les barbecues de l'été. Mais bouger est également très important. Proposez à vos amis de faire une activité avant ou après le repas : une promenade, un jeu avec les enfants, une partie de badminton, etc. Bouger ensemble est non seulement sain, mais également très agréable et cela contribue à transformer le barbecue en soirée inoubliable !

Nettoyer sa grille barbecue

Pour bien nettoyer sa grille barbecue, il suffit de la plonger pendant quelques minutes dans un bain d'eau chaude dans lequel on a ajouté du liquide vaisselle. Attendez quelques minutes puis frottez avec une brosse métallique. Un dernier rinçage et votre grille barbecue sera comme neuve !

Sources : topsanté.com, avogel.be, Blogsanté.com

RECETTE

Travers de porc au barbecue

*marinés au Sel de Guérande,
sauce au sirop d'érable*



Ingrédients pour 6 personnes

› 1,5 kg de travers de porc

Saumure :

- › 25 cl de vinaigre du cidre
- › 100 cl d'eau
- › 2 cuillères à soupe de poivre fraîchement moulu
- › 1 cuillère à soupe de piment de Jamaïque
- › 1 cuillère à soupe de baies de genièvre
- › 4 gousses d'ail écrasé
- › 1 bouquet garni de thym et romarin
- › 2 cuillères à soupe de gros Sel de Guérande Le Guérandais

Sauce BBQ au sirop d'érable :

- › 20 cl de ketchup
- › 1 cuillère à soupe de gingembre
- › 3 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- › 25 cl de sirop d'érable
- › 2 cuillères à café de grains de moutarde
- › 2 gousses d'ail
- › 20 cl d'eau

Cuisson au four :

- › 1 bouteille de bière blonde
- › 1 oignon
- › 2 piments verts

Préparation 2 h 50

- 1 Chauffez les ingrédients de la saumure jusqu'à dissolution du Sel de Guérande. Laissez refroidir et mettez les travers, préalablement coupés, dans la saumure pendant 30 mn, puis séchez-les avec de l'essuie-tout. Assaisonnez-les.
- 2 Préparez la sauce BBQ : Dans une petite casserole, faites chauffer doucement tous les ingrédients pendant 20 mn. Laissez refroidir et mixez le tout. Réservez.
- 3 Préchauffez votre four à 210° C et saisissez les travers sur la grille. Mettez-les ensuite dans un plat, avec l'oignon et les piments verts, et versez la bière. Couvrez bien avec plusieurs feuilles d'aluminium. Enfournez et baissez la température du four à 150° C, pendant 1 h 30.
- 4 Enlevez l'aluminium et badigeonnez les travers avec la sauce BBQ. Enfournez 7 mn. Tournez les travers et badigeonnez-les à nouveau avec la sauce, renfournez 7 mn. Servez avec des épis de maïs, grillés au BBQ ou sur la plaque du four, du beurre doux et de la Fleur de Sel de Guérande !

Astuce : Pour les beaux jours, ces travers peuvent être cuits à l'extérieur, façon « fumé » sur votre BBQ ! Laissez les travers entiers et saumurez-les comme indiqué dans la recette ci-dessus. Préparez votre BBQ avec des braises de charbon de bois et des copeaux de bois de fumage. Chauffez-le jusqu'à 120° C puis disposez les travers, côté viande, sur un côté de la grille loin des braises. Badigeonnez-les avec la sauce BBQ.

Pour finir

Fermez le couvercle du barbecue et laissez cuire 2 h. Badigeonnez à nouveau de sauce et poursuivez la cuisson 3 h. A la fin de cette cuisson, la viande se détache très facilement avec une simple fourchette !

Textile technique

Tapis:

- lamineur
- d'enfournement



manchons de filtres



gamme complète sur:
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

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



Quelques signes de

bonne santé

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) définit la santé ainsi : « La santé est un état complet de bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». Ce bien-être est global, des signaux internes et/ou externes nous permettent de l'évaluer.



Le sommeil, un allié sûr pour être en bonne santé

Le sommeil représente près de 28 ans de notre vie ! Dans une société qui se modernise et qui tend à la performance, la charge de travail augmente avec comme seul mot d'ordre l'entraînement à tous les niveaux :

apprentissage scolaire, professionnel, artistique, sportif, etc. Le stress de performance, les emplois du temps de plus en plus chargés et les appareils technologiques qui nous poussent à être toujours connectés, influent négativement sur la qualité du sommeil : on dort moins et mal.

Or, c'est pendant le sommeil que tout se joue : le corps se régénère et le système immunitaire se renforce. Le repos entretient la capacité de mémorisation d'un individu et il favorise la croissance de l'enfant.

Un manque de sommeil affaiblit le système immunitaire qui devient plus vulnérable aux attaques pathogènes (= qui peuvent causer des maladies), alors qu'un sommeil sain et régulier prévient des maladies telle que l'hypertension ou des dérèglements hormonaux, comme les troubles de l'appétit.

Les troubles du sommeil touchent de plus en plus de personnes. L'insomnie, qui se caractérise par une difficulté à dormir suffisamment, toucherait un grand pourcentage de la population. L'apnée du sommeil (= arrêts de la respiration pendant le sommeil), en plus d'être un risque de maladie cardiovasculaire, entraîne une très mauvaise qualité de sommeil.

Ces troubles occasionnent une forte somnolence réduisant la vigilance, la concentration ou la réactivité en journée. Selon l'institut national du sommeil et de la vigilance, un sommeil de qualité favoriserait le bien-être. En revanche, un mauvais sommeil est responsable de la mauvaise humeur passagère ou d'un état dépressif continu.

La qualité de votre sommeil ne doit pas être prise à la légère. Les journées ne sont pas toujours faciles à affronter et seule une bonne nuit de repos, en qualité et en durée, propre à chaque individu, prépare sereinement l'organisme au lendemain.

Si vous êtes sujet(te) à des troubles du sommeil (insomnie, difficulté à s'endormir, sommeil interrompu, apnée du sommeil, etc), il est important d'aller consulter votre médecin.

Bon à savoir :

En moyenne, une personne dort 7 h 30 par jour. Cette durée varie selon les individus, certaines personnes ont besoin de beaucoup plus ou de beaucoup moins d'heures de sommeil que d'autres.

Pour savoir quand aller vous coucher, soyez attentif aux moindres signes de fatigue comme le bâillement ou les paupières qui se ferment.

Des yeux blancs, bons pour la santé

Les yeux nous donnent à voir : ils renseignent sur l'état de santé d'une personne. Quand le blanc de l'œil jaunit, ce peut être symptomatique d'un problème du foie ou de la vésicule biliaire ou encore l'un des signes d'une pathologie comme l'hépatite.

Pourquoi le blanc de l'œil jaunit ?

Il faut savoir que tout organisme contient de la bilirubine. La bilirubine est un pigment qui naît de la destruction des globules rouges que le foie est censé rendre solubles. La bilirubine (qui participe à la digestion des aliments) passe également par la vésicule biliaire, pour enfin être urinée. Un trajet anormal de ce pigment provoquera une accumulation anormale dans le sang, ce phénomène s'appelle l'hyperbilirubine ou plus exactement l'ictère. Etant donné que cette accumulation de bilirubine s'effectue





au niveau des vaisseaux sanguins, les conséquences sont : un changement de la couleur de la peau, des muqueuses et des yeux qui tendent vers le jaune.

Alors, avoir le blanc de l'œil qui reste blanc est un signe de bonne santé ! Cela veut dire que votre bilirubine remplit bien sa tâche afin que les aliments se digèrent correctement. Cela signifie également qu'elle circule normalement dans le sang pour finir dans l'urine.

Attention : les yeux ou la peau qui vire(nt) au jaune doivent faire l'objet d'une consultation médicale.

Un bon appétit, signe d'une bonne santé



Manger permet d'apporter au corps l'énergie dont il a besoin. C'est à la fois un besoin vital et un des plaisirs de la vie, comme partager un bon repas avec sa famille ou ses amis. Mais, il peut arriver que le plaisir s'estompe et que l'envie de manger ne soit plus commandée par l'appétit mais par des facteurs externes et/ou internes comme le stress, l'ennui, la fatigue ou la déprime.

L'organisme est composé d'hormones qui régulent l'appétit : la ghréline et la leptine. La ghréline crée la sensation de faim tandis que la leptine influe sur la satiété à l'issue des repas qui apportent les nutriments et l'énergie nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme. Sauter des repas ou grignoter entre les repas parce qu'on a l'impression d'avoir faim, empêche ce bon fonctionnement.

Avoir un bon appétit, c'est manger de préférence équilibré, à sa faim, en temps et en heure, ni trop ni pas assez. Il est important d'être à l'écoute de son horloge biologique et d'écouter ses signaux internes qui indiquent quand manger.

Les sociétés occidentales sont celles qui connaissent le plus de troubles alimentaires pour différentes raisons : surabondance du choix alimentaire, forte exposition aux industriels alimentaires, ce qui amène à la tentation (publicités, restaurations rapides etc.), évolution du mode de vie qui influe sur les conduites alimentaires (manque de temps, stress, etc).

Enfin, certains troubles psychiques (rapport négatif à son corps, son image, sa propre personne) peuvent engendrer des troubles du comportement alimentaire. Les troubles alimentaires les plus connus sont l'anorexie et la boulimie. Ces troubles sont graves et doivent être rapidement pris en charge par un professionnel de santé.

Manger ne doit pas signifier combler le vide, le manque ou le mal-être. Il faut rester attentif quant à son rapport à l'alimentation car cet élément peut être un des révélateurs de notre bien-être.

La transpiration : un mécanisme de défense en faveur de la santé

La transpiration est un phénomène totalement naturel et bénéfique pour l'organisme. Un corps qui transpire, c'est un corps qui respire. Un corps qui transpire, c'est tout simplement un corps qui réagit.

En situation de stress, de forte émotion, suite à une activité physique ou lorsqu'on est exposé à une forte chaleur : nous transpirons tous, certaines personnes, plus que d'autres.

La transpiration participe à l'élimination des déchets et des toxines organiques qui circulent dans le sang. Sauf cas exceptionnel, si la transpiration n'existait pas, l'élimination d'une partie des mauvaises bactéries du corps ne serait pas possible.

La transpiration et plus précisément les glandes sudoripares régulent la température du corps. En temps normal, cette dernière doit être de 37° C en moyenne. Ces glandes avoisinent le nombre de 3 millions et se localisent surtout au niveau des aisselles, des pieds et des paumes de mains, des zones qui transpirent le plus. Les glandes sudoripares produisent la sueur qui, par évaporation, agit sur la température du corps. Quand l'organisme s'expose à la chaleur (liée à l'environnement, à une situation de stress, à la pratique d'un sport ou autres), les glandes sudoripares aident le corps à se refroidir. La transpiration agit comme un mécanisme de défense contre l'attaque d'une chaleur excessive, néfaste pour l'organisme. L'hypothalamus (= zone du système nerveux) est à l'origine du phénomène car lorsqu'il détecte que la chaleur du sang est trop élevée, il commande aux glandes sudoripares de sécréter la sueur. Sans cette climatisation naturelle, la température du corps ne cesserait d'augmenter !



A savoir : Un excès de transpiration chez certaines personnes peut devenir très gênant : mains moites, traces d'auréoles sur les vêtements, pieds trempés : il s'agit de l'hyperhidrose.

Attention : Lorsque l'organisme transpire, il perd beaucoup d'eau. Il est donc vital de se réhydrater.



Uriner, c'est bon pour la santé !

Ce sont les reins qui filtrent le sang et qui assurent l'élaboration de l'urine. Grâce à l'appareil urinaire, une partie des déchets du corps (= toxines) sont éliminés. Le processus est simple : le sang est filtré afin d'en extraire les toxines qui vont ensuite être éliminées dans l'urine. De plus, l'eau évacuée dans l'urine permet également de réguler la pression sanguine.

L'action d'uriner permet de vider la vessie lorsqu'elle est pleine. Il existe des cas de rétentions aiguës d'urine, cela se manifeste par une impossibilité d'uriner même si l'envie est là. Une douleur dans le bas ventre se fait ressentir. Cette impossibilité peut avoir différentes causes, chez l'homme par exemple ce peut être dû à une hypertrophie de la prostate (= augmentation du volume de la prostate).

En général, la couleur de l'urine est jaune. Le jaune de l'urine est obtenu par l'urée qui se constitue lors de la dégradation de l'hémoglobine rouge. Mais il peut arriver, au cours d'une même journée, que la coloration de l'urine change, à cause de certains colorants alimentaires ou de certains aliments comme les betteraves rouges. La prise de médicaments, la consommation importante en eau ou une anémie sont des facteurs qui agissent également sur la coloration de l'urine.

L'urine doit également être surveillée car il s'agit d'un indicateur d'éventuels troubles de l'appareil urinaire. Le sang dans les urines (hématurie) révélerait différentes pathologies en fonction de sa position, ainsi on note :

- ▶ **Une hématurie initiale** : c'est la présence de sang visible (urine rouge) en début de miction, le sang proviendrait de la prostate
- ▶ **Une hématurie terminale** : c'est la présence de sang visible en fin de miction, le sang proviendrait de la vessie
- ▶ **Une hématurie totale** : c'est la présence de sang visible tout au long de la miction, le sang proviendrait des reins.

Plus difficile à retenir que les selles, la miction qui fait suite à l'envie d'uriner se fait presque instantanément. Dans tous les cas, si vous observez la présence de gouttes de sang ou de coloration rouge dans les urines, n'hésitez pas à vous rendre auprès de votre médecin.

Les selles sont révélatrices d'une bonne santé

Les selles sont, elles aussi, un indicateur de bonne santé. Si vous allez à la selle régulièrement, c'est que votre système digestif et que votre transit intestinal fonctionnent bien. Le système digestif distingue les nutriments favorables à l'organisme, des déchets. Lorsqu'on s'alimente, le système digestif se met en route. Les aliments passent par l'estomac où, à l'aide des sucs digestifs, ils sont broyés et deviennent liquides. Les nutriments sont absorbés au niveau de l'intestin grêle, tandis que l'eau et sels minéraux sont absorbés dans le gros intestin (côlon). C'est dans cet endroit que se forment les déchets qui sont amenés au rectum. Son remplissage amène la défécation. Comme la transpiration ou l'urine, les selles éliminent les déchets de l'organisme.

En général, l'évacuation de la matière fécale doit avoir une fréquence qui peut aller de deux fois par jour jusqu'à trois fois par semaine. Au-delà ou en deçà, on parle de diarrhée ou de constipation. Il est important d'aller à la selle quand vous en ressentez le besoin et de ne pas vous retenir.

Aller à la selle, garantit le maintien de votre transit intestinal et les apports bénéfiques en matière de nutriments, d'eau et de sels minéraux à votre organisme.



Bon à savoir :

La présence de sang dans les selles doit faire l'objet d'une consultation chez le médecin même si les raisons sont bénignes. Dans les cas les plus graves, le sang dans les selles est peut être lié aux symptômes d'un cancer colorectal. Le cancer colorectal est l'un des plus fréquents. Il touche à la fois les hommes et les femmes.

Le cancer du pancréas touche plus les hommes que les femmes. Il est moins répandu mais il reste très menaçant. Les symptômes du cancer du pancréas se manifestent assez tardivement, les selles deviennent décolorées.

Les dépistages de « saignements occultes » sont primordiaux car ils permettent de vérifier la présence de sang invisible à l'œil nu. Ces dépistages s'effectuent généralement entre 50 ans et 74 ans, à raison d'un contrôle tous les deux ans.

Sources : passeport.net, le guide de la santé



Opel Insignia Grand Sport

Par sa ligne fluide et élancée, son confort et ses équipements à la pointe de la technologie, l'Insignia de 2^e génération cherche à concurrencer les grosses berlines allemandes de haut de gamme (A6, Serie5, classe E).

Motorisée en essence d'un 1.5 turbo de 140 ou 165 ch ou en diesel d'un 2.0 cdti de 170 ch en attendant le 1.6 cdti de 110 ou 136 ch, l'Insignia est dynamique grâce aux nouvelles techniques de fabrication permettant à cette grande berline de presque 5 mètres de ne peser que 1.440 kg en version de base.

Une version 4 roues motrices est disponible avec le 2.0 cdti et mieux encore avec un 2.0 turbo essence de 260 ch!

Plus légère que sa devancière, l'Insignia promet une économie de carburant de l'ordre de 10 %.



Côté budget il vous faudra déboursier entre 26.900 € et 42.200 € pour une version essence ou de 29.200 € à 36.400 € en diesel.

● Vincent Darimont

Chez Opel Renier, nous ne roulons jamais nos clients dans la farine !



Une famille soudée
Un service irréprochable
Une parole respectée

N'hésitez pas à visiter notre showroom et à découvrir nos promotions !



Une large gamme exposée - Un parking aisé - Une situation à la croisée de tous les axes

RENIER
Opel Renier. Le service. Le VRAI

Rue de la Clef, 6. B-4633 Melen (Soumagne)

T 087 69 27 28. info@garage-renier.be. www.opel-renier.be



La motivation des travailleurs,

un facteur de réussite

La rémunération est la seule chose qui peut motiver les salariés ? Pour qu'ils s'investissent davantage, il n'y a que le système de la carotte et du bâton qui fonctionne. Voici quelques-unes des idées reçues que vous devez parfois dépasser pour espérer motiver vos troupes.

C'est la grande question que tout dirigeant est un jour amené à se poser : comment motiver ses collaborateurs sur la durée ? Alors que les salariés et ouvriers apparaissent comme les champions de la démotivation, plusieurs leviers existent pourtant pour fédérer vos troupes et faire grandir les talents de vos collaborateurs. Mais, pour emporter leur adhésion et leur engagement, commencez d'abord par vous débarrasser d'un certain nombre de préjugés sur ce qui les booste réellement.

Spécialistes de la motivation, Zwi Segal, docteur en psychologie du travail et professeur en ressources humaines et Yves Duron, psychologue du travail et psychosociologue, ont détecté sept idées reçues pour démotiver à coup sûr vos collaborateurs.

IDÉE REÇUE N°1 :

Penser que la rémunération est la seule chose qui peut motiver les employés

S'il est vrai que la rémunération et les récompenses financières entrent clairement en ligne de compte, elles ne seraient pas le principal facteur de motivation. Cette dernière dépendrait en effet d'un ensemble de conditions réunies telle que l'ambiance ou encore les possibilités d'évolution. Selon de nombreuses études, la raison première pour laquelle un employé quitte son travail n'est pas souvent liée, comme on pourrait le croire, à la question de sa rémunération, mais à un défaut de reconnaissance de la part de son patron.

IDÉE REÇUE N°2 :

Estimer que les moteurs de motivation sont les mêmes pour tous les collaborateurs

Selon Zwi Segal et Yves Duron, chaque personne détient un « profil motivationnel » qui lui est propre. Identifier ceux de ses collaborateurs permettrait, selon eux de miser sur les leviers de motivation adaptés. Les études montrent d'ailleurs des aspirations différentes, ne serait-ce que d'une génération à une autre.



IDÉE REÇUE N°3 :

Considérer que la réussite d'un collaborateur est due à ses compétences uniquement

Pour mener à bien une mission l'essentiel ne se situe pas nécessairement du côté du savoir-faire mais bien de « l'envie de faire ». « Les recherches indiquent qu'une personne qui dispose de compétences nécessaires à une mission ne sera pas forcément performante si elle ne fait pas quelque chose qui l'intéresse et la motive », soulignent les deux experts.

IDÉE REÇUE N°4 :

Présumer que la source de la démotivation vient de l'individu

Pour Zwi Segal et Yves Duron, la démotivation n'est pas intrinsèque mais s'explique d'abord par l'organisation de travail du collaborateur. Ainsi, selon une étude, environ 61 % des managers créeraient des climats de travail démotivants causés notamment par une trop grande rigidité dans leur style de management.

IDÉE REÇUE N°5 :

Envisager que la mesure de la satisfaction reflète fidèlement l'état de motivation des collaborateurs

« On peut être satisfait de ses conditions de travail, de ses collègues... sans pour autant être engagé et performant », notent les experts. Plusieurs leviers existent ainsi pour booster l'engagement de vos troupes.



IDÉE REÇUE N°6 :

Être convaincu que les gens savent précisément ce qui les intéresse et les motive

La plupart des collaborateurs auraient du mal à identifier ce qui les intéresse réellement sur le plan professionnel et les motive au quotidien. Les spécialistes en motivation expliquent cela par un manque d'opportunités pendant leurs études et leur vie professionnelle.

IDÉE REÇUE N°7 :

Juger que la méthode de la carotte et du bâton est toujours la plus efficace

Zwi Segal et Yves Duron le maintiennent : la sanction ou la récompense ne sont pas les deux seuls moyens de motiver ses équipes.

Plusieurs avis se confrontent...



Revenons plus profondément sur ce concept RH de la carotte et du bâton

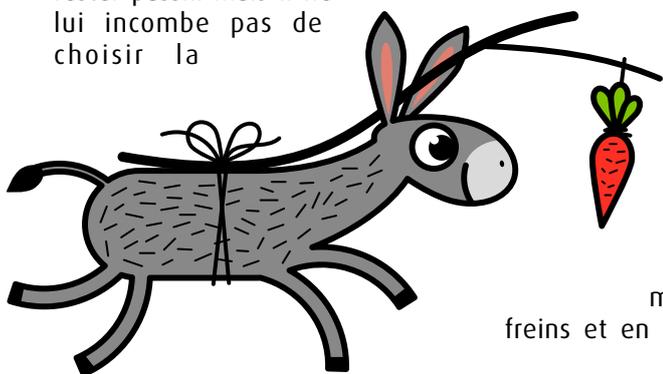
Cette expression date de 1948. Elle fait référence à un âne qui a du mal à avancer sans motivation. Si vous lui montrez une carotte, signe de récompense, ou si vous lui donnez un coup de bâton, dans les deux cas il avancera.

Il est de bon ton de railler la méthode de la carotte et du bâton et aucun manager n'oserait avouer qu'il la pratique.

Pourtant, si l'on se contentait de modifier les mots, le concept resterait d'actualité.

Pour faire progresser un salarié ou ouvrier, pour l'aider à réaliser ses objectifs, il faut le motiver. Tout manager sait que les moteurs de motivation sont différents d'un salarié à un autre. Un tel aura besoin de reconnaissance, un autre sera sensible à une récompense financière. Un troisième fera tout pour bénéficier d'une promotion, alors qu'un quatrième se dépassera évoluer...

Mais si la règle du jeu prévoit une récompense en cas d'atteinte des objectifs, il est évident qu'en cas contraire, le manager ne peut pas rester passif. Mais il ne lui incombe pas de choisir la



sanction la plus humiliante, il ne lui incombe pas de « fouetter » moralement le personnel défaillant, il doit uniquement appliquer la règle du jeu initiale que la personne a accepté. Et le manager doit tout faire pour aider son équipe à réaliser, demain, ses objectifs. L'assertivité est la posture primordiale du manager : dire quand c'est bien ET dire quand cela ne va pas. Mais il ne doit pas en rester là, car les critères de performance ne sont que des prétextes à agir ensemble. Ils doivent indiquer là où les efforts doivent être portés.

Certes l'image de l'âne est maladroite, mais la technique de la carotte et du bâton est quotidiennement appliquée aussi bien dans l'entreprise que dans la vie de tous les jours. Les distinctions, les titres, les signes extérieurs de richesse, les témoignages d'affection sont de véritables moteurs, de réelles carottes...

Et, à l'inverse, la perte d'un titre, d'un statut, d'une contrepartie financière, constituent une blessure narcissique devant laquelle deux postures apparaissent : le sursaut d'orgueil qui aiguillonne ou le défaitisme qui fait baisser les bras.

En définitive, ce n'est pas le manager qui brandit la carotte et le bâton, c'est le personnel qui marche à son rythme en composant avec ses besoins, ses motivations et ses freins et en tenant compte des

règles du jeu fixées par le manager et accepté par lui-même.

Certaines personnes ne sont pas du tout d'accord avec la technique de la carotte et du bâton. Mais alors, qu'est-ce qui peut rendre un individu performant dans une tâche ? C'est avant tout le plaisir, ou en d'autres termes, la « motivation intérieure ».

Cette motivation intrinsèque, certains auteurs l'appellent « l'émotion positive ». Elle regroupe tout ce qui valorise l'intérêt d'une tâche et conditionne sa réussite. C'est notamment ce que certains auteurs américains traduisent par trois notions ;

- ▶ **l'autonomie** (le désir d'orienter notre travail et de diriger nos propres vies),
- ▶ **la maîtrise** (l'aspiration de se surpasser sur quelque chose qui compte),
- ▶ **la pertinence** (l'envie de réaliser quelque chose qui a du sens).

Finalement, la notion d'émotion positive est un moyen d'optimiser la performance des collaborateurs. Mais elle est aussi un facteur important de bien-être au travail.

Voilà qui apporte pour certains un éclairage sur les facteurs de motivation et dépasse donc le concept de la carotte et du bâton.

Et vous, comment motivez-vous vos collaborateurs ?

● **Fl. de Thier**

Sources : Dajm.fr, cabinetabccompetences, blogspot.be, linternaute.com, chefdentreprise.com



Di Antonio :

l'AFSCA est une entrave

aux PME locales et au circuit court

Le ministre wallon en charge du Développement durable, Carlo Di Antonio, s'est fendu il y a peu d'une nouvelle charge à l'égard de l'Agence alimentaire (AFSCA) dans le cadre de l'affaire du fromage de Herve, qualifiant l'organe de contrôle d'« entrave à la transformation à la ferme, au développement des PME agroalimentaires locales et du circuit court ». « Depuis sa mise en place en 2002, de nombreux agriculteurs et producteurs ont témoigné des difficultés qu'ils rencontrent avec l'Agence fédérale pour la Sécurité de la Chaîne alimentaire. Nombreux sont ceux qui ont dû fermer leurs portes », affirme le ministre cdH dans un communiqué.

Il voit en revanche la production, la transformation et la vente de produits à la ferme ou en circuit court comme

des opportunités de développement économique à soutenir.

Dès lors, l'accompagnement proposé par le ministre fédéral de l'Agriculture Willy Borsus (MR) pour aider le producteur de fromage de Herve Munnix à relancer son activité ne représente à ses yeux qu'une « béquille ».

« Les producteurs locaux ont besoin d'être libérés des règles inadaptées à leur réalité et qui entravent leur travail en faveur d'une alimentation locale et durable. C'est donc une révision normative qui s'impose », selon M. Di Antonio.

Sources : DHnet.be



FORMATIONS PROFESSIONNELLES UNIQUES EN BELGIQUE !



Cours du 5-7/06/17



**LA PÂTISSERIE
PAR GUILLAUME**

par Guillaume Mabilieu



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



Cours du 6-8/11/17



**AUTOUR DE
LA PÂTISSERIE**

par Jérôme De Oliveira

Plus d'infos sur :
WWW.DARCIS.COM

L'enfant-roi,

un futur tyran ?

Votre enfant choisit les programmes tv, impose ses choix culinaires, hurle à la moindre contrariété, ne supporte aucune frustration, coupe la parole en pleine discussion entre adultes ? Il est fort à parier que vous avez en face de vous un enfant-roi.

Tout enfant recherche le plaisir. Il essaie donc d'obtenir tout ce qui conduira au plaisir (jouets, services, etc). Et il est fréquent que l'enfant manipule son entourage pour obtenir ce qu'il désire. Mais si cet enfant ne rencontre pas de limites, se voit rarement refuser ce qu'il désire ou qu'il reçoit trop vite ce qu'il convoite, il est possible qu'il développe des comportements « d'enfant-roi ».

Bien sûr, l'objectif n'est pas de vous culpabiliser... De nombreux parents, dépassés par les contraintes professionnelles, cèdent à tous les caprices de leurs chers petits pour éviter le conflit et surtout avoir la paix. Dans les familles monoparentales, l'enfant sent la faille et le parent laisse tout faire de peur de casser le lien si fragile après un divorce ou une séparation. Il se dit souvent : je le vois moins qu'avant donc je préfère que cela se passe sans conflit. Les enfants souffrent et la culpabilité nous pousse à rendre acceptable un comportement que l'on estimait intolérable avant la séparation.

Un autre contexte expliquant l'existence d'enfants-rois est le fait que de nombreux enfants sont vraiment désirés, parfois au prix de lourdes contraintes médicales (FIV, ...). L'enfant, une fois né, devient un cadeau du ciel et sera choyé de façon excessive.

L'absence d'apprentissage de la frustration est dommageable mais nous, parents, n'en portons pas l'entière responsabilité.

La société dans laquelle nous évoluons est une véritable fabrique à enfants-rois : nos enfants évoluent dans un système où l'immédiateté est la règle. Tout va très vite, nous avons accès à presque tout, tout de suite, et beaucoup de parents





ne résistent pas à l'envie d'offrir des cadeaux avant la date anniversaire, d'aller voir un film dès le jour de sa sortie, de télécharger un dessin animé dès la demande de l'enfant.

Or, tout n'est pas instantané et il ne suffit pas de vouloir pour avoir. Les enfants-rois ont du mal à s'accommoder plus tard à la réalité et parfois ils la fuient par certaines addictions ou utilisent les autres, les instrumentalisent, pour satisfaire leur plaisir.

Mais tout n'est pas écrit d'avance : l'adulte, ex enfant-roi, peut se remettre en question, souvent après un deuil, un divorce, un échec professionnel en comprenant que ses comportements sont tyranniques, égoïstes, voire même despotiques.

L'adulte, ex enfant-roi, est reconnaissable entre tous : il fonce sur le siège libre dans le bus, il ne se soucie pas des besoins de l'autre, il semble indifférent à son entourage et ressent peu de culpabilité.

En bref, il ne tient pas compte de l'autre... et est sans cesse dans une dynamique de plaisir, comme un enfant qui aurait cessé de grandir.

L'enfant-roi hait le NON, adore la toute-puissance, où tout est possible, et où tout lui est dû.

Si on lui donne tout, petit, il voudra tout, une fois grand.

Alors, que faire, me direz-vous ?

Le comportement préventif consiste à imposer des limites à nos enfants afin de les préparer à tous les NON auxquels ils seront confrontés. C'est le plus grand service que nous pouvons leur donner.

Autrement dit, le manque permet à l'enfant de grandir, d'apprendre et de se construire.

Les parents sont comme des digues qui évitent les débordements et amènent l'enfant à intégrer les règles et les lois. L'enfant est rassuré par des règles claires et fermes. Une absence de règles, ou des règles qui changent sans cesse, l'insécurise et ne lui donne pas la sécurité nécessaire pour aller de l'avant.

Les enfants-rois deviennent parfois violents à l'école, tapent du pied car ils n'ont pas été préparés aux limites, à l'existence du besoin d'autrui. Ils se sentent victimes et réagissent pour se défendre.

Si vous estimez que le mal est fait ou en train de se faire, il est encore temps de réagir.

Il vous faudra de la patience et il est probable que vous deviez consulter un spécialiste.

Il faut progressivement réintroduire des règles sans céder ni aux menaces ni aux cris.

Mieux vaut commencer doucement, une seule nouvelle règle stable a beaucoup plus de poids que plusieurs règles fluctuantes.

Les règles doivent être claires : « tu as le choix entre faire tes devoirs maintenant ou tout de suite après le souper ».

Pour chaque règle imposée, on doit être en mesure d'expliquer la raison qui la motive mais sans négocier le fait de son application.

L'enfant qui ne respecte pas les règles doit vivre une conséquence logique. Il doit toujours savoir à quoi s'attendre s'il ne respecte pas la limite.

Courage, patience et constance sont les maîtres mots pour vous, parents !

● **Fl. de Thier**

Sources : livres de Christilla Pellé Douel, de Fr Dolto, de Didier Pleux

ENFANTS ROI, UN HÉRITAGE DE MAI 68 ?

Soulèvement contre la répression et l'autoritarisme de la société, Mai 68 a marqué toute une génération. Celle-ci ne connaissait alors qu'une éducation abusant d'autorité. Cette dernière n'était vue que comme un instrument destiné à soumettre l'enfant au pouvoir des adultes.

Puis les barrières tombent et les grands principes volent en éclats. Et beaucoup de parents ont gardé l'idée que l'autorité n'était synonyme que de répression. Ayant souffert d'une éducation trop stricte, ils se sont imposés de ne pas reproduire le même schéma. Un seul mot d'ordre « il est interdit d'interdire », le slogan parle alors de lui-même.

Stratégie de spécialisation ou de diversification :

que choisir ?

Les organisations, pour acquérir ou maintenir leurs avantages concurrentiels, mettent en place des stratégies. Parmi les choix stratégiques de développement possibles, elles peuvent opter pour la spécialisation ou pour la diversification.

Les dirigeants doivent définir la stratégie qu'ils souhaitent adopter pour leur entreprise ainsi que les types de produits que celle-ci va commercialiser et les marchés sur lesquelles elle va se développer.

Face à la concurrence, ils peuvent choisir soit une stratégie de développement au sein du même domaine (Spécialisation) soit une diversification des activités de l'entreprise (Diversification).

La stratégie de spécialisation

Dans le cadre de cette stratégie, l'entreprise concentre ses efforts sur son domaine d'activité et choisit d'améliorer son expérience et son avantage compétitif. Cette stratégie peut être envisagée si le marché dans lequel ouvre l'entreprise offre des potentialités de croissance et que celle-ci a les moyens nécessaires pour conforter sa position compétitive par rapport à ses concurrents.



L'entreprise met alors l'accent sur son métier de base, pour lequel son niveau de compétences est bon, ce qui lui donne un avantage concurrentiel décisif. Se spécialiser, pour une entreprise, c'est ainsi s'efforcer d'utiliser toutes les opportunités qu'offre le marché sur lequel on évolue.

L'entreprise spécialisée peut bénéficier de plusieurs avantages :

- Conquérir une part de marché plus importante.
- Réduction des coûts grâce aux phénomènes d'économie d'échelle et à l'effet d'expérience.
- Amélioration de la productivité et de la rentabilité.

Cette stratégie présente aussi des inconvénients :

- Risque de se positionner sur un seul marché notamment lorsque celui-ci connaît des crises ou un ralentissement de la croissance.
- Rigidité organisationnelle et manque de réactivité.

- Deux formes de spécialisation peuvent être envisagées par les entreprises :

L'expansion géographique : Dans le cadre du même domaine d'activité, l'entreprise augmente ses parts de marchés en élargissant l'étendue géographique de son activité sur laquelle elle va renforcer son avantage compétitif.

La spécialisation Marketing : En optant pour ce mode de spécialisation, l'entreprise peut choisir de se développer sur son domaine d'activité soit en offrant de nouveaux produits pour ses clients actuels ou en s'intéressant à de nouveaux clients en leur proposant des produits actuels.

La stratégie de diversification

Les dirigeants peuvent opter pour une stratégie de diversification des activités s'ils jugent que celle-ci peut contribuer à une rentabilité plus élevée pour l'entreprise ou à l'acquisition d'un meilleur avantage compétitif. Cette stratégie consiste dans le positionnement de l'entreprise sur un ou plusieurs autres domaines stratégiques et enrichit ainsi son portefeuille d'activités. La diversification permet à l'entreprise de générer des liquidités supplémentaires et de mieux répartir les risques liés à ces activités.



La stratégie de diversification désigne donc le développement de produits nouveaux sur des marchés nouveaux. L'entreprise ne s'appuie plus sur son métier de base et s'efforce d'acquérir de nouvelles compétences.

Il existe plusieurs formes de diversification :

A la différence de la spécialisation, l'entreprise qui opte pour la diversification doit maîtriser de nouvelles compétences pour réussir dans le ou les nouveaux domaines d'activités stratégiques.



L'entreprise qui opte pour la diversification de son activité peut bénéficier de plusieurs avantages :

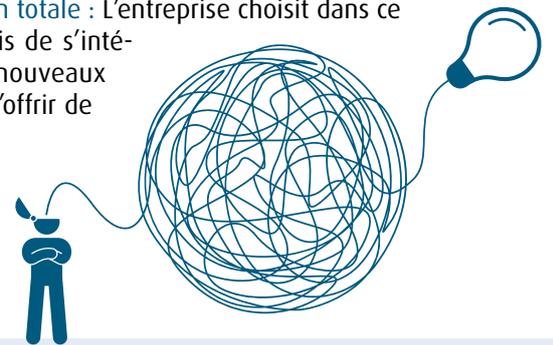
- Meilleure répartition des risques liés aux activités qu'elle exerce.
- Diversification des clients.
- Réduction des coûts sur le long terme et augmentation du chiffre d'affaires.
- Potentialités de croissance pour l'entreprise.
- Acquisition des parts de marché et amélioration de la position concurrentielle de l'entreprise.

Cette stratégie présente également des inconvénients :

- Coûts d'investissements importants pour l'entrée dans un nouveau domaine d'activité (création d'un nouveau produit pour attirer de nouveaux clients).
- Risques liés à l'entrée dans un nouveau domaine d'activité (non acceptation des nouveaux produits par les clients, pertes...).

Plusieurs types de diversification peuvent être choisis par les entreprises :

- **Diversification des produits** : L'entreprise développe de nouveaux produits qu'elle choisit d'offrir sur son marché actuel.
- **Diversification géographique** : A la différence de la spécialisation géographique, les entreprises doivent maîtriser dans le cadre de cette stratégie de nouveaux facteurs clés de succès pour s'implanter dans une nouvelle zone géographique en offrant les mêmes produits.
- **Diversification totale** : L'entreprise choisit dans ce cadre à la fois de s'intéresser à de nouveaux marchés et d'offrir de nouveaux produits.



Et la boulangerie-pâtisserie dans tout ça ?

Evolution des comportements alimentaires et des modes de consommation, émergence de nouvelles valeurs, développement des nouvelles technologies et de l'e-commerce, multiplication des concurrents sur fond de crise économique : le contexte dans lequel s'inscrit l'activité des boulangers-pâtisseries est aujourd'hui en pleine mutation. Ainsi, rester compétitif constitue un véritable défi pour chaque chef d'entreprise. Exposé en permanence à de nouvelles contraintes, il n'a pas d'autre choix que de s'adapter. Pour autant, ces mutations économiques, culturelles et sociétales représentent pour lui de nouvelles opportunités de croissance et d'innovation.

Face à la baisse du chiffre d'affaires dont souffrent nombre de boulangeries, le snacking et la restauration boulangère constituent dès à présent un levier de croissance. Alors que les ventes de pain baissent, les ventes de sandwiches ou de produits salés (pizzas, quiches, pains saucisse, feuilletés, etc) ne cessent de progresser : face à la concurrence des autres acteurs, les boulangers-pâtisseries possèdent pourtant plusieurs atouts. Outre la fidélité de leur clientèle et leur emplacement sur des lieux de passage, les boulangeries-pâtisseries ont l'avantage de pouvoir s'appuyer sur la qualité de leur pain et des matières premières utilisées (produits locaux ou du terroir notamment). Commerces de proximité, ils sont synonymes pour le consommateur, de travail artisanal, d'authenticité et de qualité.

Les boulangeries-pâtisseries possèdent donc tous les atouts pour répondre aux attentes, à condition de développer une offre et des services adaptés.

Vous l'avez bien compris, il est important pour le boulanger-pâtisseries de valoriser la qualité de ses produits et de miser sur son identité artisanale afin de se démarquer des autres enseignes.

Alors que l'emballage des produits commercialisés dans les grandes surfaces permet de communiquer sur leur composition et leur qualité, en boulangerie-pâtisserie artisanale, il est nécessaire, pour les produits non-emballés, d'adopter une démarche volontaire afin d'informer le client, susciter l'envie et provoquer l'achat !



Sources : petiteentreprise.net, assistancescolaire.com, inbp.com, trends tendance.

La boulangerie-pâtisserie

Stouvenaker

une histoire de famille qui dure depuis plus de 70 ans !



J'ai tout d'abord été impressionnée par la beauté des lieux très récemment rénovés.

Et ce lifting est une vraie réussite car il a le mérite, en plus de rendre cette boutique belle à regarder, d'être original vu que le comptoir est réalisé à partir de plancher de wagons de chemin de fer !

Mariant la pierre et le bois, l'ambiance est vraiment chaleureuse et conviviale.

C'est Sébastien Stouvenaker, petit-fils des fondateurs de l'entreprise, qui est à la manœuvre, depuis 2006, avec son épouse Dolorès.

Ce sont les grands-parents paternels de Sébastien qui tenaient la boulangerie-pâtisserie dès 1946. Puis ce sont les parents de Sébastien, Serge et Huguette, qui ont repris le commerce.

On peut dire que Sébastien est né dans le pétrin ! Au sens propre du terme...

C'est vers 14 ans qu'il a décidé de suivre, de son plein gré, la filière de ses ancêtres.

« JE NE VOULAIS PAS FAIRE MON APPRENTISSAGE CHEZ MON PÈRE CAR JE VOULAIS VOIR AUTRE CHOSE ET ÉLARGIR MON HORIZON. J'AI ÉTUDIÉ AU CERIA D'ANDERLECHT CAR C'ÉTAIT RÉPUTÉ. ET C'EST LÀ QUE J'AI EU LA CHANCE DE RENCONTRER MA FUTURE ÉPOUSE DOLORÈS QUI ÉTUDIAIT L'HÔTELLERIE ET QUI TRAVAILLE AUSSI DUR QUE MOI, AVEC AUTANT DE CŒUR. SI JE DEVAIS LA REMPLACER DANS MON AFFAIRE, JE DEVRAIS EMPLOYER 2 PERSONNES ! »

Sébastien et Dolorès ont 2 enfants.

Une fille, Darlante, qui a 21 ans et fait des études d'assistante sociale à Liège et un fils, Virgil, qui a 23 ans et qui travaille à Liège. Leur papa ne les a pas du tout poussés à reprendre cette affaire familiale.



Boulangerie-Pâtisserie Stouvenaker
Route de Bastogne 3 - 6630 Martelange
Téléphone : 063 60 01 57



Il a juste expliqué à Virgil quand il avait 12 ans, que s'il reprenait un jour le flambeau, ça ne pourrait pas se faire sans énormément de passion. Vu le nombre de contraintes liées au métier, seule la passion permet de pérenniser l'entreprise.

Des souvenirs gustatifs, Sébastien n'en a pas seulement grâce à ses ascendants paternels. Ses grands-parents maternels faisaient de délicieuses confitures aux framboises sauvages dont il garde un souvenir mémorable. Il propose d'ailleurs des confitures faites maison.

Son épouse a également eu l'idée de proposer quelques produits d'épicerie fine.

Sébastien continue à se former : chez Epicuris, Chez Valrhona en France, chez Philippe Darcis etc.

Il propose de nombreux gâteaux dont le plus prisé est le Trianon, à base de 3 chocolats.

Il innove, crée, s'inspire de ce qu'il voit et ses gâteaux sont aussi beaux que bons !

Il met un point d'honneur à tout faire lui-même à la main comme par exemple sa crème pâtissière qui est faite non pas à partir de poudre mais à partir d'ingrédients frais.

Ses viennoiseries aussi, il les fait lui-même. Même le contrôleur fiscal s'étonnait de ne pas voir de factures d'achat de viennoiseries !

Il propose environ 10 sortes de pains par jour et celui qui marche le mieux est le pain de seigle à base de levain.

On peut également trouver chez Sébastien Stouvenaker de la glace faite maison.

Et le salé ?

« NOUS PROPOSONS DES SANDWICHES À EMPORTER OU À DÉGUSTER DANS NOTRE SALON DE DÉGUSTATION. UN JOUR

VIENDRONT PEUT-ÊTRE LES QUICHES OU AUTRES PRODUITS SALÉS MAIS IL FAUDRAIT ME GREFFER UN 3^e BRAS ! »

Un nouveau four rotatif HEIN Ecostone a été placé il y a peu. Ce qui permet une cuisson régulière et économe grâce aux briques réfractaires à l'intérieur.

Pas de temps à consacrer aux concours et le peu de temps qu'il peut consacrer à ses hobbies est dédié à la pêche à la mouche, au vélo et au football.

Il est épaulé par 3 personnes à l'atelier et par 3 personnes à la vente dont son épouse qui l'aide parfois en production également.

C'est Dolorès qui s'occupe des clients pour les commandes spéciales comme les gâteaux de mariage et elle va jusqu'à proposer des croquis afin qu'aucune mauvaise surprise ne gâche la fête.

Quand je lui demande comment il voit l'avenir du secteur artisanal, je le vois faire une moue un peu dubitative car il a peur que les jeunes n'aient plus envie de tout faire eux-mêmes.

C'est pourquoi il inculque à tous les jeunes qu'il forme sa philosophie artisanale.

Son père était un membre actif de la fédération. Sébastien en est également membre et est conscient de l'ampleur des combats menés.

Du pain cuit sur pierre aux plus belles pièces de pâtisserie (et délicieuses, je peux vous l'assurer car j'ai goûté un éclair à la banane et le Darla qu'il a eu la gentillesse de m'offrir), les artisans Stouvenaker ont toujours su conserver une qualité irréprochable de père(s) en fils. Pas étonnant que la clientèle reste fidèle et que les nouveaux clients se pressent...

C'est un couple très sympathique que je quitte pour retourner dans mon Liège natal.

● Fl. de Thier



La recette de Sébastien Stouvenaker

Le Darla

1. BISCUIT CHOCOLAT

2. CRÉMEUX FRAMBOISE

- › 1 kg purée framboise
- › 300 g jaunes d'œufs
- › 380 g œufs
- › 300 g sucre
- › 380 g beurre
- › 15 g gélatine en poudre
- › 75 g eau froide

PROCÉDÉ

- › Cuire la framboise, jaune, œufs, sucre à 85 degrés
- › Refroidir à 45 degrés, ajouter le beurre et la gélatine fondue
- › Mixer le tout et couler en moule silpot
- › Congeler

3. MOUSSE CHOCOLAT AU LAIT TANARIVA (VALRHONA)

- › 1kg de lait entier
- › 20 g de gélatine en poudre
- › 100 g eau froide
- › 1kg 500 chocolat au lait TANARIVA
- › 2 kgs crème fouettée

PROCÉDÉ

- › Porter le lait à ébullition
- › Verser sur le chocolat, mélanger et mixer
- › Ajouter la gélatine fondue
- › Refroidir à 30 degrés
- › Ajouter la crème fraîche
- › Couler en moule



Négociations sociales

2017-2018

Nous avons prévu une réunion de la commission sociale le mercredi 19 avril 2017, afin d'étudier le cahier de revendications remis par les syndicats et d'accepter ou refuser des positions qui nous paraissaient négociables ou non.

Après trois réunions, beaucoup de suspensions de séances, un accord est intervenu le 27 avril à 2h du matin et après 17h de négociations (merci Bruno) !

Il faut savoir qu'il était prévu une enveloppe de 1.10% à donner sous diverses formes, en dehors de l'index qui est octroyé chaque année au 1^{er} janvier.

Nous pouvons vous assurer que l'enveloppe de 110% a été respectée.

Nous ne disposons pas à l'heure où j'écris ces lignes de C.C.T. et ou documents reprenant en détail les accords complets.

Néanmoins voici les grandes lignes de l'accord.

Demande Syndicale : congé familial rémunéré - pas de jours de vacances supplémentaires ou congé familial

Demande syndicale : jours de congé fin de carrière - il n'y a pas de jours de congé fin de carrière pour les petites boulangeries, pas de jours de congés en cas de formation insuffisante (il est prévu plus ou moins 3 jours de formation pour le personnel).

Une augmentation des salaires de 0.90 % sera effective le 1^{er} juillet 2017 (repris dans 1.10 %), une augmentation de la prime de décembre de 80 € qui augmente de 55 € et qui sera donc de 135 € (ceci correspond à 0.20 %).

Vu que cet accord social prend cours le 1^{er} juillet 2017, le fonds social boulangerie sera augmenté à due concurrence de 1.10 % pendant les deux premiers trimestres 2017.



Le fonds social indexera les divers avantages sur certaines CCT du fonds social, maladies etc.

Les primes syndicales pour les ouvriers n'étaient plus indexées depuis 10 ans, elles seront augmentées de 10 € soit passeront de 135 à 145 €.

Très important: les syndicats ont accepté que les élèves mineurs puissent travailler le dimanche.

Un accord social est sujet à beaucoup de discussions de part et d'autres. Il faut faire des concessions dans les deux sens et tenir dans toute la mesure du possible ses prises de positions du départ. Il me semble que cet accord 2017/2018 est raisonnable et que notre secteur boulangerie a été préservé dans certains domaines.

● D. Cigagna

Le banquet de Namur

du dimanche 26 mars 2017 a été un grand succès !

L'union des boulangers pâtisseries de Namur a eu la chance de recevoir ses invités au restaurant l'Espèglerie à Namur.



Quand je parle d'ambiance, je n'exagère pas. Toute l'équipe de la maison Bruyère, la sprl l'Artisan et la société Danco sans oublier nos amis boulangers pâtisseries Olivier Matty, Olivier Champagne, Olivier Migeotte le petit nouveau qui a repris la tarterie de Buzet (on va croire que je ne fais qu'avec des Olivier haha), Laurence Bero et Mélanie de la maison du pain à Faulx les Tombes. C'était la fête des Boulangers Pâtisseries, notre St Aubert.



Notre ami Clément Dessart, son épouse et le représentant de la maison Bruyère qui offre à Clément le panier garni qu'il a gagné, un très beau geste et je l'en remercie.



Discours de M. Denoncin, notre Président.



Le chanteur Boris Motte et son frère Sergio qui l'accompagne également à la guitare (ancien finaliste de The Voice Belgique).



Mme Lefranc



Quelle joie d'avoir reçu tous mes amis et confrères à cette fête annuelle.

Ce banquet a été une véritable réussite : un menu délicieux, une ambiance du tonnerre, des convives joyeux et de bonne humeur.

Les photos parlent d'elles-mêmes :

Je suis vraiment heureux et fier d'être le Président de la province de Namur et j'en profite pour remercier la maison Vanhoebrock, les moulins de Statte, les moulins de Deinze et toutes les autres entreprises qui ont participé à la réussite de cet événement.

Je vous dis déjà à l'année prochaine pour une nouvelle fête !

● F. Lefranc



M. Denoncin, notre Président, fleurit Mme Lefranc



M. Wertz et Mme Lefranc



Nos amis hutois



Nos amis Liégeois toujours présents et en forme

Un mariage tout ce qu'il y a de plus moderne

Texte d'une fille de la génération d'aujourd'hui à son papa pour lui faire part de son mariage.

« Papa, je viens, bientôt, à la maison pour me marier. Sortez votre carnet de chèque. LOL... »

Je suis amoureuse d'un garçon qui est loin de moi. Je suis en Australie, et il vit en Écosse. Nous nous sommes rencontrés sur un site de rencontres, nous sommes liés d'amitié sur Facebook, avons eu de longues conversations sur Whatsapp, il m'a proposé le mariage sur Skype et maintenant nous avons eu deux mois de relation sur Viber.

Mon père bien-aimé favori, j'ai besoin de ta bénédiction, de tes bons vœux et d'un mariage vraiment gros...

Beaucoup d'amour et grosses bises, de votre fille préférée.

Lilly »

Voici la réponse du père (aussi envoyée par SMS)... (car Papa a tout compris).

« Ma chère Lilly, Wow ! Vraiment ? Cool ! »

Je vous suggère donc, à vous deux, de vous marier sur Twitter ; amusez-vous sur Tango ; achetez vos enfants sur Amazon et payez tout cela sur Paypal. Et quand tu en auras assez de ton nouveau mari, vends-le sur Ebay !

Avec beaucoup d'amour, Papa ! »

Le Test de la baignoire

Lors de ma visite médicale, j'ai demandé à mon médecin,

« Comment déterminez-vous si on doit placer un patient dans une maison de retraite pour personnes âgées ? »

« Bien » répondit-il, « nous remplissons une baignoire, ensuite vous avez le choix entre une petite cuillère, une

tasse à thé, et un seau et je leur demande de vider la baignoire. »

« Oh, je comprends, une personne normale prendra le seau parce que c'est plus grand qu'une cuillère ou une tasse à thé. »

« Non, répondit-il, une personne normale enlèvera le bouchon de la baignoire. Voulez-vous un lit près de la fenêtre ? »



Pour les férus de la langue française, un petit bijou que vous ne connaissiez peut-être pas

- › Le plus long mot palindrome de la langue française est « ressasser ». C'est-à-dire qu'il se lit dans les deux sens.
- › « Institutionnalisation » est le plus long lipogramme en « e ». C'est-à-dire qu'il ne comporte aucun « e ».
- › L'anagramme de « guérison » est « soigneur ». C'est-à-dire que le mot comprend les mêmes lettres.
- › « Endolori » est l'anagramme de son antonyme « indolore », ce qui est paradoxal.
- › « Squelette » est le seul mot masculin qui se finit en « ette ».
- › « Où » est le seul mot contenant un « u » avec un accent grave. Il a aussi une touche de clavier à lui tout seul !

MOULIN MEYERS S.A.

Le moulin de votre région
qui vous offre ses farines tous
types et sa collaboration directe.

Rue gulpen, 15
4852 HOMBOURG
☎(087) 78 53 70

HAHAHA!

- › Le mot « simple » ne rime avec aucun autre mot. Tout comme « triomphe », « quatorze », « quinze », « pauvre », « meurtre », « monstre », « belge », « goinfre » ou « larve ».
- › « Délice », « amour » et « orgue » ont la particularité d'être de genre masculin et deviennent féminin à la forme plurielle. Toutefois, peu sont ceux qui acceptent l'amour au pluriel. C'est ainsi !
- › « Oiseaux » est, avec 7 lettres, le plus long mot dont on ne prononce aucune des lettres : [o], [i], [s], [e], [a], [u], [x] .
- › « Oiseau » est aussi le plus petit mot de langue française contenant toutes les voyelles.

AOPHTEGME : quelques exemples...

*Difficile à écrire ou à prononcer...
mais facile quand on en lit UN !!!*

Un apophtegme est un précepte, une sentence, une parole mémorable ayant valeur de maxime.

- › L'homme descend du songe (Georges Moustaki)
- › Elle était belle comme la femme d'un autre (Paul Morand)
- › L'enfant est un fruit qu'on fit (Leo Campion)
- › C'est curieux, se faire refaire les seins, ça coûte la peau des fesses (Vincent Roca)
- › Quand il y a une catastrophe, si on évacue les femmes et les enfants d'abord, c'est juste pour pouvoir réfléchir à une solution en silence
- › La tolérance, c'est quand on connaît des cons et qu'on ne dit pas les noms.
- › Vous connaissez l'histoire du mouton qui court jusqu'à perdre la laine ?
- › Si vous m'avez compris, c'est que je me suis mal exprimé (Alan Greenspan)
- › L'ennemi est bête, il croit que c'est nous l'ennemi, alors que c'est lui (Pierre Desproges)
- › Parfois je regarde la télé toute la journée. C'est chiant. Mais quand je l'allume, c'est pire ! (Patrick Timsit)
- › Vous n'êtes pas responsables de la tête que vous avez, mais vous êtes responsables de la gueule que vous faites.
- › Le jour où Microsoft vendra quelque chose qui ne se plante pas, je parie que ce sera un clou.
- › Elle est tellement vieille qu'elle a un exemplaire de la Bible dédicacé.
- › Quand Rothschild achète un Picasso, on dit qu'il a du goût. Quand Bernard Tapie achète un tableau, on demande où il a trouvé les ronds.
- › Si la Gauche en avait, on l'appellerait la Droite (Reiser).
- › De nos jours, l'assistance à personne en danger se résume à... assister au danger.
- › N'attendez pas la solution de vos problèmes des hommes politiques puisque ce sont eux qui en sont la cause (Alain Madelin)
- › Les prévisions sont difficiles, surtout lorsqu'elles concernent l'avenir.
- › Le tango, ce sont des visages tristes, et des fesses qui rigolent...
- › Quand un couple se surveille, on peut parler de « communauté réduite aux aguets ».



resinit S.A.

UN REVETEMENT DE SOL SANS PROBLEMES!

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

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

Facile, rapide, super rentable!

CARPIGIANI

Soft CARPIGIANI 193 PSP



Soft CARPIGIANI XVL PSP

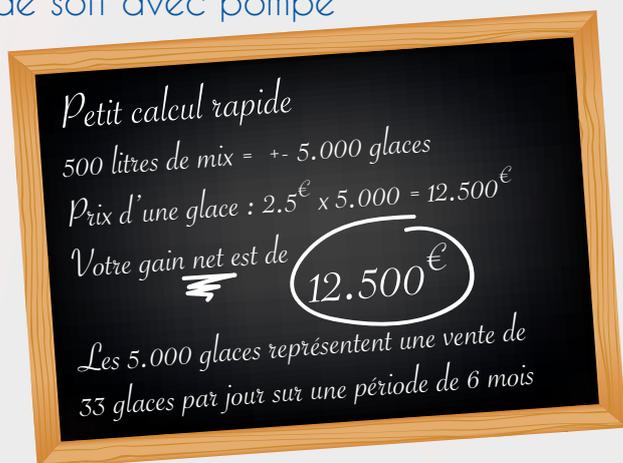


Grand
choix de
machines
de démo
en stock

En cadeau

500 litres* de mix
liquide prêt à l'emploi
au choix :
vanille, chocolat,
fraise.

- Plus de 400 portions par heure
- Un système d'auto pasteurisation
- Une hygiène et une sécurité parfaite
- Foisonnement de la glace réglable
- Système de soft avec pompe



* Quantité de mix à définir pour le matériel de démonstration

Bruyere

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

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