

# Le Moniteur

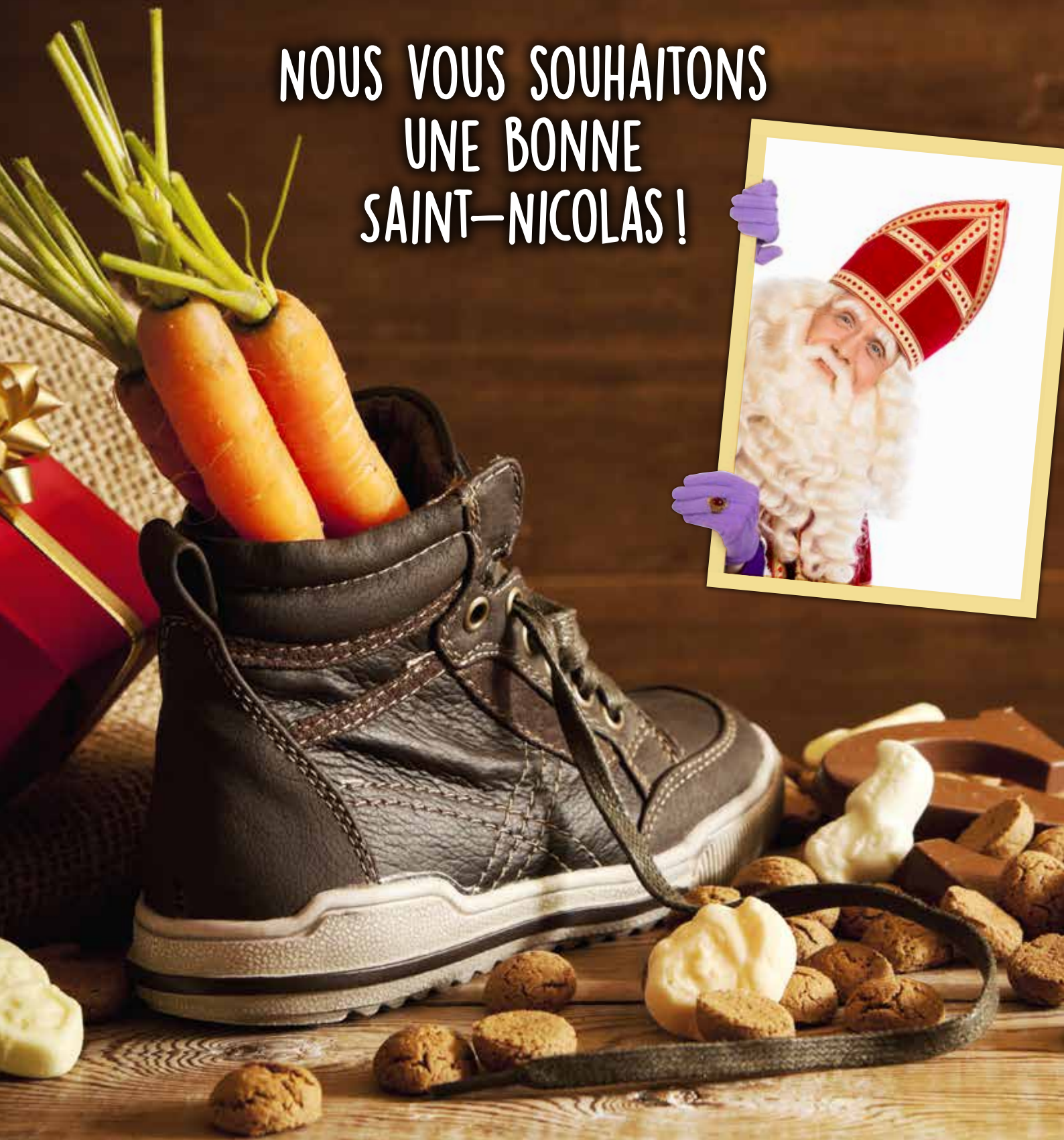
Moniteur de la Fédération Francophone de  
la Boulangerie - Pâtisserie - Confiserie - Chocolaterie - Glacerie



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

Bulletin mensuel  
36<sup>e</sup> année  
Novembre 2018

NOUS VOUS SOUHAITONS  
UNE BONNE  
SAINT-NICOLAS !





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

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

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

#### **Vous êtes actif dans le secteur alimentaire?**

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

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

# Scoop

## Mix à l'épeautre pour gâteaux aux œufs

De bonnes raisons pour se mettre immédiatement à l'œuvre avec le mix à l'épeautre pour gâteaux aux œufs d'AB Mauri.

- Au yaourt maigre et à l'arôme naturel de beurre
- Seulement l'alcali et l'eau à ajouter
- Pâte à conserver au réfrigérateur ou à utiliser immédiatement

**AB | MAURI**  
Levures et ingrédients  
tel: 09 232 46 18

**NOUVEAU**







## Mesdames, Messieurs, Chers collègues,

Vous n'êtes pas sans savoir que le coût de la farine a augmenté. Je vous conseille donc de vérifier vos prix de revient et vous trouverez toutes les informations utiles dans l'article de monsieur Léonard dans le moniteur d'octobre.

Vous trouverez dans ce moniteur de novembre des informations relatives au concours JM WANET. J'incite les patrons, les directeurs de centres, des écoles et les formateurs à y inscrire les jeunes.

La salon Broodway a été un moment important du mois d'octobre. Je remercie les dirigeants des associations du Hainaut pour leur disponibilité, leur contribution à la réussite de la présence de la fédération francophone à ce salon.

Je terminerai cet éditorial par une note optimiste : les premiers échos de la campagne pour le mois d'octobre sont encourageants et plus particulièrement la page facebook.

Je vous souhaite une bonne lecture.

● **A. Denoncin**  
Président







**TOTAL**  
COMMITTED TO BETTER ENERGY

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



## Total, votre partenaire multi-énergie.

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

**ÉCONOMISEZ JUSQU'À :**

**15%**

sur votre facture  
gaz et électricité

**30€**

HTVA/1.000L  
de mazout

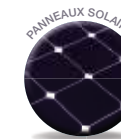
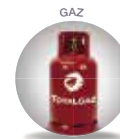
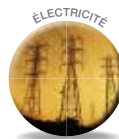
**9,1c€**

ttc/L sur votre  
carburant

Pour toute question sur ce sujet, contactez-nous :

Gaz et électricité | Mazout | Cartes carburant | Pellets

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





# Le Moniteur

SOMMAIRE



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

- Activités de la Fédération** 7 Rapport de l'AG Francophone du 24 novembre 2018 à Lalinne-Huy - Résumé
- Publireportage un boulanger à l'honneur** 8 Boulangerie-Pâtisserie Laurent Paque (Ex Maréchal), une passion qui se goûte!
- Salon** 10 Broodway 2018 confirme sa position avec une édition de haut niveau
- Santé** 14 10 maladies très contagieuses en automne-hiver
- Le saviez-vous?** 16 Vos sapins de Noël transformés en sous-vêtements
- Fêtes et convivialités** 18 Journée festive de l'association royale des patrons boulangers pâtisseries de Charleroi & Sambre et Meuse le lundi 27 aout 2018
- Concours** 20 Résultats du concours lancé par Puratos pour ses 100 ans
- Nutrition** 22 Sauvez l'artisan!
- Information** 26 Journée de battage de Li Mestère à Thimister-Clermont, chez Histoire d'un Grain
- Fiscal** 30 La déclaration fiscale et ses suites
- Formation** 32 Plateforme de formation Alimento à Mons
- Événement** 34 Visite Royale à l'École Hôtelière Provinciale de Saint Ghislain (L.E.P.T.H)
- Humour** 36
- Communication fournisseur** 38 Vita+ soutient à nouveau Viva for Life!
- Concours** 40 Concours du Meilleur Café Liégeois 2018
- Réflexions** 42
- Psychologie** 43 Le BURN OUT, la maladie du siècle!
- Activités et Représentativité** 44 Rencontre annuelle des Doyens d'honneur du Travail
- 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 • 270 rue de la Libération, 6927 TELLIN

## Ont collaboré à la rédaction

Fl. de Thier, A. Denoncin, J. Vanderauwera, H. Léonard, D. Cigagna, A. Szalies, F. Lefranc, J. Mathias, P. Lust, M. Voets, M. Dewalque, G. Xhauftaire.

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.



**Beco**<sup>®</sup>

## ATELIERS HYGIÉNIQUES

Installations neuves - Rénovation

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



PANELCO sprl

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

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



Disponible chez  
votre grossiste!

NOUVEAU

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

  
**IREKS**

# 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



**resinit** S.A.

## UN REVETEMENT DE SOL SANS PROBLEMES!

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

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





# Rapport de l'AG

## Francophone du 24 novembre 2018 à Lalinne-Huy - Résumé

L'assemblée générale a débuté par une minute de silence en l'honneur de nos disparus.

### 1 Le PV de l'AG du 19/06/18 est approuvé

### 2 Correspondances et activités

- L'accès à la profession et le jury central
- La rencontre des Doyens d'Honneur
- Notre page facebook
- La demande de la société de production « Meilleur Pâtissier »
- Epicuris sur RTL
- Le salon Broadway
- Les élèves dans les écoles (quotas)
- La formation de manager en boulangerie-pâtisserie
- Le salon C'est bon c'est Wallon à la Louvière
- La St Aubert de Liège

### 3 Confédération

- Les projets sur la gestion du bâtiment

### 4 Apaq-W

- Les soucis sur la gestion interne de l'agence
- Les projets de participation à Green Master
- La mauvaise gestion des inscriptions à la campagne
- Divers courriers
- Evaluation de la campagne

### 5 Bureau et Moniteur

- La gestion de la facturation
- Les cotisations
- La rédaction du moniteur
- Les contrats de publicité

### 6 Délégués aux commissions

- Fiscal
  - La réunion à Liège pour enregistrement des données francophones
  - La réunion nationale à Bruxelles le 7/11
- Social
  - Les réunions des CP 118 et 201
  - La préparation des conventions collectives 2019-2020
  - La gestion du fonds social
- Économique
  - La publication du dossier « prix de revient du pain »
  - L'analyse des différents tableaux

### 7 Concours

- Les inscriptions au « Meilleur Artisan »
- La liaison du Trophée Wanet à Skill Belgium
- La fiche de promotion de l'IFAPME

### 8 Guide d'autocontrôle Afsca

- Les dates de péremption pour les dons aux banques alimentaires
- Les contrôles sur l'information des clients sur les allergènes
- La gestion du risque Acrylamide
- L'acceptation/rejet des emballages des clients
- La révision du guide 026

### 9 Divers

- Le nouveau centre Foclam à Tournai
- La publicité Carrefour sur le sel moins riche en sodium

### 10 La prochaine réunion Assemblée Générale se tiendra à Tournai (date à définir)

● H. Léonard



## Boulangerie-Pâtisserie

# Laurent Paque

(Ex Maréchal), une passion qui se goûte !



Laurent Paque est tellement passionné par son travail que ce fut un véritable coup de fouet, moi qui déteste le lundi matin.

Cela fait 5 ans qu'il a repris la boulangerie-pâtisserie Maréchal qui existe depuis 60 ans !

La boulangerie-pâtisserie, il s'y est mis il y a 30 ans.

Formé à l'IFAPME par Monsieur Antoine, apprenti chez Schevenels et « Aux gâteaux d'Isa » à Jemeppe, il a décidé de reprendre avec son épouse, ex puéricultrice (sacré revirement), cette boulangerie-pâtisserie qui tourne à plein régime.

*« ET NOUS AVONS EU DE LA CHANCE...  
MONSIEUR ET MADAME MARÉCHAL NOUS ONT BEAUCOUP  
AIDÉS. MONSIEUR MARÉCHAL ÉTAIT PROFESSEUR DE  
CHOCOLATERIE. JE PROPOSE D'AILLEURS DU CHOCOLAT  
QUE JE FAIS MOI-MÊME. »*

Ses parents sont agriculteurs et sa maman aurait préféré qu'il fasse des études. Elle aurait aimé qu'il sorte dégusté d'un stage mais il en est sorti très content.

Il a toujours adoré cuisiner et il se rend vite compte qu'il ne fait que des pâtisseries... son destin est en marche.

La boulangerie-pâtisserie emploie 9 personnes en tout et qui s'entendent tous très bien.

Aux dires de Laurent Paque, une vraie famille !

En pâtisserie, ses spécialités sont la tarte au riz, le javanais (recette de la coupe du monde) et les mousses aux fruits. Que dire du gâteau Mûre Mûre (voir recette) qu'il a eu la gentillesse de m'offrir ! Pas de mot suffisamment éloquent tant mon fils et moi avons adoré !

En boulangerie, il propose une douzaine de pains par jour. Et sa spécialité est le levain gris (une création personnelle). J'ai pu goûter des miches croquantes que j'ai fort appréciées.

Il continue à innover, se remettre en question et ce qu'il propose en comptoir change tous les 15 jours.

Les gâteaux d'anniversaire, très créatifs, sont fort demandés : il en fabrique 40 à 45 par week-end !

Avec son épouse Véronique, ils ont 2 enfants : une fille de 16 ans destinée à l'orthodontie et une de 7 ans.

Laurent Paque favorise les circuits courts.

*« MES FRUITS VIENNENT DE PRODUCTEURS LOCAUX, MON  
LAIT ET MES ŒUFS D'UNE FERME DE LA RÉGION. »*

Il ne fait plus vraiment de concours par manque de temps mais il a reçu la médaille d'or d'Elite du Travail en 2015.

Estimant qu'on ne peut se reposer sur ses acquis, il continue à se former, notamment au centre Epicuris.

Il me semble très épanoui dans son métier de boulanger-pâtissier même s'il reconnaît qu'il faut se battre chaque jour et qu'il ne faut pas lasser les consommateurs.

Pour lui, la Fédération se bat et se décarcasse pour mettre en valeur les artisans.

Sa devise ? Ne jamais rester sur ses acquis.

Une belle rencontre !



**Boulangerie Laurent Paque ( ex Maréchal)**  
rue du Coq, 83 - 4000 Liège | Tél. 04/226.14.03

● Fl. de Thier





## La recette de Laurent Paque

### Le mûre-mûre

#### 1 Biscuit chocolat sans farine à la royaltine

Pour 1 flexipat  
 160 g de beurre  
 50 g de sucre S0  
 100 g d'œufs  
 105 g de jaunes d'œufs  
 250 g de chocolat de couverture à 65 %  
 335 g de blanc d'œufs  
 125 g de sucre fin  
 100 g de royaltine

Faire fondre le chocolat avec le beurre.  
 Au batteur ou au fouet monter les œufs, les jaunes d'œuf et les 50 g de sucre semoule.  
 Monter les blancs d'œuf, serrer avec les 125 g de sucre.  
 Délicatement, incorporer le mélange œufs, jaunes et sucre à l'appareil chocolat et beurre.  
 Puis terminer en ajoutant les blancs d'œuf.  
 Étaler sur flexipat et cuire 10 minutes à 210° (four à sole).

#### 2 Préparer une chantilly ivoire, 24 heures avant le montage

500 g de crème fraîche  
 170 g de chocolat blanc  
 Un bâton de vanille

Cuire la crème fraîche et le bâton de vanille.  
 Après ébullition, incorporer le chocolat blanc.  
 Filmer ensuite la ganache et réserver au frigo.

#### 3 Mousse à la mûre

500 g de crème fraîche  
 27 g de gélatine  
 375 g de meringue italienne  
 625 g de purée de mûres

#### 4 Glaçage à la mûre

240 g de sucre  
 60 g d'eau  
 160 g de crème fraîche  
 80 g de glucose  
 60 g de poudre de lait  
 40 g de nappage neutre  
 8 grammes de feuilles de gélatine  
 10 g de purée de mûres

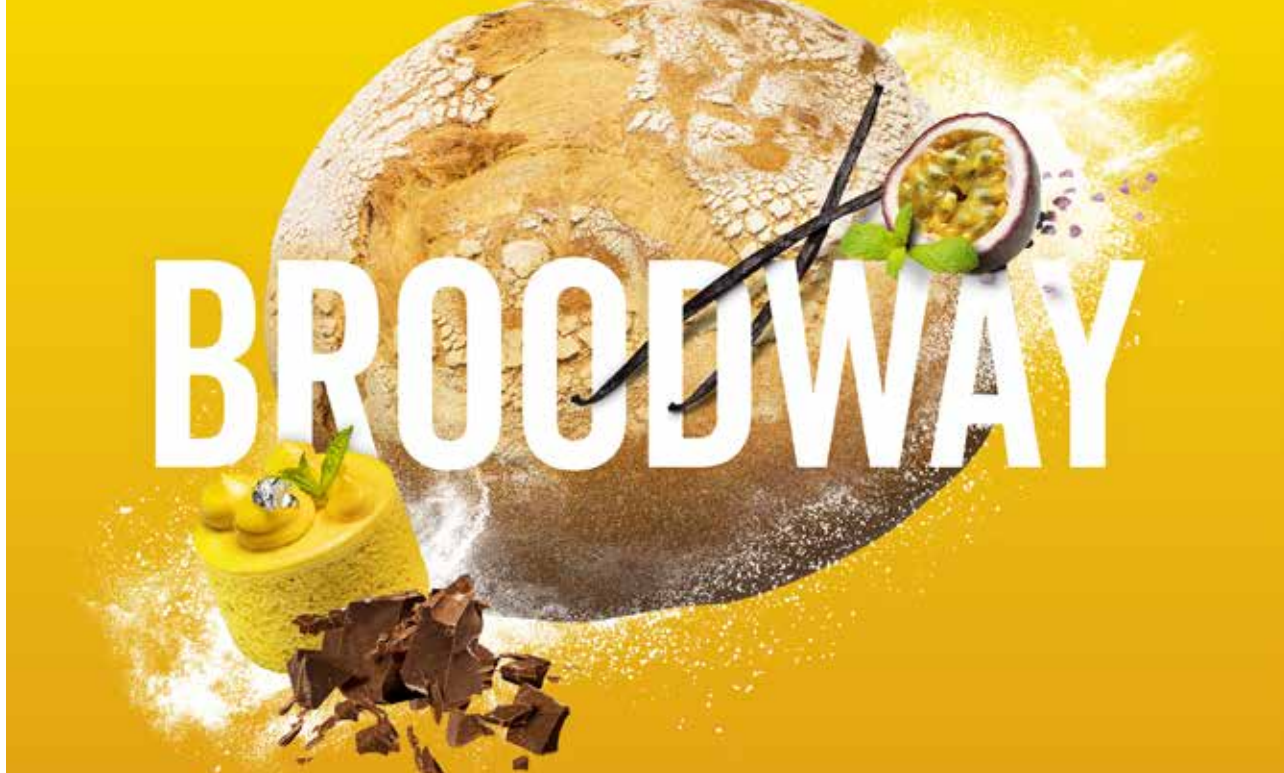
Chauffer 1/3 de la crème avec le glucose  
 Mélanger les 2/3 restants avec la poudre de lait à froid  
 Dans une casserole, cuire le sucre et l'eau à 120°  
 Déglacer le sucre cuit avec la crème et le glucose chaud.  
 Ajouter le mélange crème poudre de lait puis bouillir le tout avec la purée  
 Incorporer la gélatine. Chinoiser et utiliser à 30°  
 Préparer l'insert chantilly ivoire.  
 Une fois la composition refroidie, battre celle-ci au batteur et la dresser sur flexipat.  
 Réserver ensuite au congélateur

#### 5 Montage

Découper le biscuit chocolat sans farine et le déposer dans votre cercle.  
 Préparer la mousse aux mûres et verser celle-ci jusqu'à la moitié. Déposer l'insert chantilly ivoire et refermer de mousse.  
 Glacer votre entremets avec le glaçage mûres chauffé à 30°







## Broodway 2018

confirme sa position avec une édition de haut niveau

Voici des années que Broodway est une formule à succès, et cette édition n'a pas échappé à la règle! Les facteurs clés à succès du salon avaient, bien évidemment, été conservées : un salon professionnel ciblant à 100 % les boulangers, pâtisseries, chocolatiers et glacières artisanaux, et un programme fort faisant vivre le métier sous toutes ses facettes.

»»» **Une édition record.** Après 3 années d'attente, la fin du mois de septembre arriva enfin, et le monde de la boulangerie peut à nouveau se réjouir de son salon. Les visiteurs apprécient la solidité de l'offre, le nombre accru d'exposants, l'extension de l'espace d'exposition et les heures d'ouverture plus longues.

Après une forte croissance lors de l'édition précédente, Broodway connut, de nouveau, une réelle expansion.

Avec pas moins de 276 exposants (= + 56 exposants; + 25 %) répartis sur 5 halls, cette édition bat tous ses records précédents : des nouveautés et produits intéressants, des stands magnifiques décorés avec goût, un intérêt massif pour les démonstrations technico-professionnelles, des lauréats solides aux prix de l'innovation, des concours passionnants de haut niveau, une affluence impressionnante de visiteurs intéressés et beaucoup d'ambiance et de convivialité :







ainsi se résume Broodway 2018. L'organisation releva, dès lors, de nombreuses réactions positives de la part des exposants et des visiteurs.

### ➤➤➤ **Chocolate in a Bottle, Cnudde et FoodBot3D remportent les Innovation Awards 2018**

Les Innovation Awards couronnèrent les meilleures innovations présentes à Broodway. Il y avait, d'une part, le prix du jury professionnel composé de représentants de la presse, de formateurs et d'acheteurs majeurs du monde de la boulangerie et, d'autre part, le vote des visiteurs. Voici les gagnants de 2018 :

❖ **FoodBot de FoodBot3D** : Innovation Award Non-Food du jury professionnel  
 Cette première imprimante alimentaire 3D disponible sur le marché belge vous permet d'imprimer des ingrédients tels que purée, chocolat, crème, massepain, fondant en rouleau, sucre glace, confiture, beurre, etc. dans tous les modèles 2D ou 3D que vous puissiez imaginer. Le plus grand brevet concerne la douille chauffée. – [www.foodbot3d.com](http://www.foodbot3d.com)

❖ **Pure Emotion Cacaoboter de Cnudde** : Innovation Award Food du jury professionnel  
 Pure Emotion est une gamme de produits sans colorant ! Ces beurres de cacao contiennent du beurre de cacao pur et des poudres 100 % naturelles de fruits ou de légumes, sans aucun colorant. 8 couleurs sont disponibles sous forme de liquide ou de poudre. – [www.cnudde.com](http://www.cnudde.com)

❖ **Chocolate in a Bottle de la firme éponyme**  
**Chocolate in a Bottle** : Innovation Award Prix du public  
 Chocolate in a bottle est une combinaison unique de Chardonnay et de chocolat. Cette boisson est fabriquée à partir d'une variante de la méthode traditionnelle (champagne). Au nez, vous respirez un agréable bouquet de noisette et de cacao, mais en bouche, le fruité du chardonnay est encore présent, avant que ne revienne le chocolat. – [www.chocolate-in-a-bottle.com](http://www.chocolate-in-a-bottle.com)

➤➤➤ **Un programme haut de gamme.** Les professionnels trouvèrent de nombreuses informations et sources

d'inspiration à Broodway, ainsi que des conseils gratuits sur des sujets de gestion générale prodigués dans la Street of Inspiration. En ce qui concerne les démonstrations, Broodway se distingua grâce aux spécialistes qu'il parvint à réunir, et les diverses sessions attirèrent la toute grosse foule. Sans oublier les différents concours professionnels qui donnèrent au savoir-faire toute l'attention qu'il mérite : la prestigieuse Coupe Georges Boute, les Bakery Awards et la présélection pour le Championnat belge de la Boulangerie.

➤➤➤ **Intéressante combinaison avec Meat Expo.** Tant les visiteurs que les exposants apprécièrent la tenue simultanée de Broodway et de Meat Expo (le salon professionnel du secteur de la boucherie et de la viande). Les exposants s'adressant aux deux secteurs avaient été groupés dans 2 halls, ce qui permit aux boulangers et aux bouchers d'entrer automatiquement en contact les uns avec les autres, une occasion unique de se rencontrer et de s'enrichir mutuellement.

Visiter Broodway est un must pour tous les boulangers, pâtisseries, chocolatiers et glaciers – entrepreneurs et employés – passionnés par leur métier. Broodway accueillit 11 690 visiteurs : 3 812 le dimanche, 3 689 le lundi, 2 287 le mardi et 1 902 le mercredi, soit une croissance de 2,7 % : un quasi statu quo les dimanche et mercredi, une légère augmentation le mardi et une forte augmentation le lundi. Le nombre total de visiteurs venus à Kortrijk Xpo pour Broodway + Meat Expo fut très élevé : avec 18.736 visiteurs, l'affluence augmenta de 3,9 % par rapport à l'édition précédente. Inutile, par conséquent, de préciser que l'ambiance était affairée. Encore une fois, Broodway se révéla une véritable « fête » professionnelle pour l'ensemble du secteur. La prochaine édition aura lieu dans 3 ans, en septembre 2021.

➤➤➤ **Infos** : Kortrijk Xpo, Doorniksesteenweg 216, 8500 Kortrijk/Courtrai - T 056 24 11 11 [broodway@kortrijkxpo.com](mailto:broodway@kortrijkxpo.com) - [www.broodway.be](http://www.broodway.be) & [www.facebook.com/BroodwayKortrijk](http://www.facebook.com/BroodwayKortrijk)



FoodBot3D

Cnudde

Chocolate in a Bottle



SALON







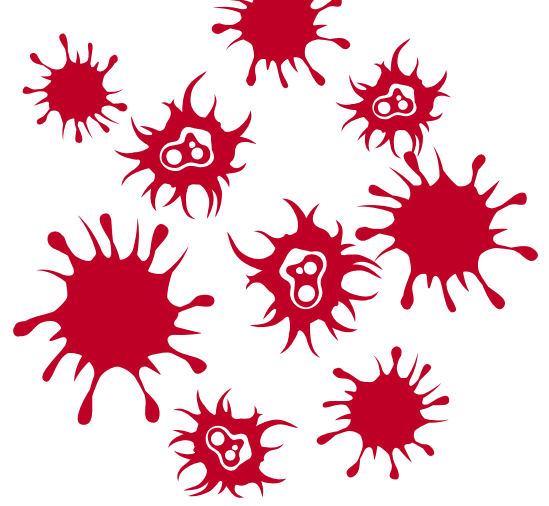
LES BOULANGERS-PÂTISSIERS DES DIFFÉRENTES FÉDÉRATIONS FRANCOPHONES ÉTAIENT PRÉSENTS POUR FAIRE VALOIR LEUR SAVOIR-FAIRE ARTISANAL !





# 10 maladies

très contagieuses en automne-hiver



Les virus préfèrent nous attaquer durant la saison froide lorsque notre système immunitaire est affaibli. Fatigue, températures basses, le corps, en lutte permanente, est davantage exposé aux maladies.



## Le rhume

Le rhume est une infection des voies respiratoires supérieures (le nez, les voies nasales et la gorge).

Généralement bénin, il est cependant handicapant au quotidien : nez qui coule ou bouché, paupières gonflées, maux de tête, inconfort global empêchant l'endormissement, etc. Des remèdes naturels (tisanes, etc.) sont souvent conseillés pour l'enrayer plus rapidement.

Il existe plus de 200 virus pouvant provoquer le rhume.



## La rhinopharyngite

La rhinopharyngite est une infection des voies respiratoires. Elle se caractérise par un écoulement nasal et des maux de gorge.

Elle est causée par un virus qui peut se transmettre d'une personne à l'autre par l'intermédiaire de gouttelettes contaminées (toux, éternuements, serrement de main ou contact avec des objets contaminés).

Plus de 100 virus différents peuvent être à l'origine d'une rhinopharyngite, ce qui fait d'elle une des maladies de la saison froide la plus fréquente.



## L'angine

L'angine correspond à une infection au niveau de la gorge, plus précisément au niveau des amygdales. Elle peut s'étendre à l'ensemble du pharynx.

Les symptômes les plus fréquents sont : mal de gorge intense, difficultés à la déglutition, courbatures et perte d'appétit.

Lorsqu'elle est d'origine bactérienne, des complications peuvent apparaître (phlegmon, otite, sinusite, etc.)



## La grippe

La grippe, ou influenza, est une maladie due à des virus influenzae. C'est une maladie très contagieuse, qui touche le système respiratoire et peut présenter des complications surtout chez les personnes immuno-déficientes (enfants, personnes âgées, malades chroniques, etc.)

En présence d'une fièvre de plus de 38,5 °C durant plus de 72 h, d'essoufflement au repos et de douleurs à la poitrine, il est indispensable de consulter le médecin.



## La gastro-entérite

La gastro-entérite est une infection du système digestif.

Les symptômes (nausées, vomissements, crampes abdominales et diarrhée) surviennent rapidement et disparaissent généralement au bout de 1 à 3 jours.

La gastro-entérite a de multiples causes. Il peut s'agir de différents virus et bactéries qui se transmettent principalement par les mains, l'eau et les aliments contaminés d'où l'importance de bien se laver les mains.

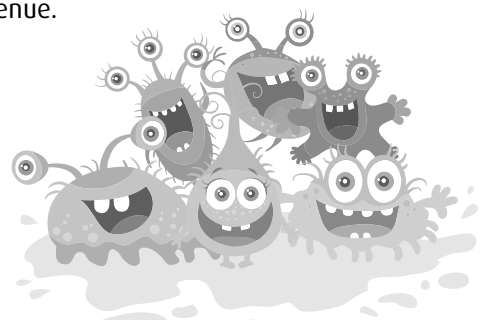


## L'otite

L'otite est une infection de l'oreille moyenne concernant le tympan ou la caisse du tympan.

Les symptômes sont les suivants : douleur aigüe à l'oreille, sensation d'oreille bouchée, perte de l'audition, sensations de vertiges, fièvre.

L'otite guérit en 8 à 10 jours, mais il faut toujours vérifier après traitement l'état du tympan et s'assurer, surtout chez les enfants, que l'audition est parfaitement revenue.





### La sinusite

La sinusite correspond à une inflammation des muqueuses qui recouvrent l'intérieur des sinus. Le mucus n'est alors plus drainé normalement vers le nez laissant le champ libre aux microbes qui se multiplient.

Les symptômes sont très handicapants au quotidien : sensation de pression au visage, maux de tête, nez constamment bouché, etc.

La sinusite peut être aiguë ou chronique. Elle devient chronique lorsqu'elle persiste au-delà de 12 semaines.

### La bronchite

La bronchite se caractérise par une inflammation des bronches.

L'inflammation rend la respiration plus difficile, car les parois des bronches sont enflées et produisent une quantité importante de mucus. La bronchite s'accompagne d'une toux profonde, d'expectorations et d'un souffle coupé.

La cause la plus fréquente de bronchite aiguë est une infection virale. Les virus sont inhalés, puis se propagent jusqu'aux bronches.

### La pharyngite

La pharyngite désigne une inflammation du pharynx.

Il existe deux types de pharyngite :

- Les pharyngites infectieuses dues à des virus ou bactéries.
- Les pharyngites non infectieuses

Les symptômes sont les suivants : mal de gorge, sensation de sécheresse, toux, enrouement, démangeaisons ou brûlures.

Le tabac est un facteur de risque de la pharyngite.

### La trachéite

La trachéite désigne une inflammation de la muqueuse de la trachée.

La trachéite est souvent provoquée par une infection ORL d'origine virale telle qu'une bronchite, une laryngite, une pharyngite ou une rhinopharyngite (rhume).

Elle se manifeste par des quintes de toux sèche, de la fièvre, un écoulement nasal ainsi qu'une dysphonie voire une aphonie.

Sources : [passeportsanté.net](http://passeportsanté.net)





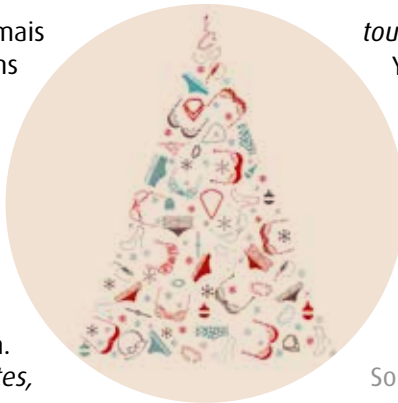
## LE SAVIEZ-VOUS ?

# Vos sapins de Noël

## transformés en sous-vêtements

Ce n'est pas tout à fait nouveau (2015) mais peu de gens sont au courant : nos sapins de Noël ont une nouvelle vie après les fêtes. Ils servent d'engrais, de bois de chauffage ou encore, en France, de sous-vêtements féminins.

C'est effectivement en France qu'une créatrice de mode a notamment décidé de créer une ligne de lingerie fabriquée à partir des branches de sapin. « Il y a des soutiens-gorge, des culottes,



tous les modèles de slips », indique Sophie Young. Le secret de fabrication de cette styliste, ce sont les fibres de pin qui sont beaucoup plus douces que le coton. « On utilise les fibres naturelles des branches pour les étirer et obtenir une matière douce qui sera ensuite transformée en fil. Ce dernier sera enfin tricoté en tissu. »

Sources : Rtl.be, lavenir.net

## OKTOBERFEST Joyeuse Ambiance 2018

Soleil, musique et ambiance festive pour l'Oktoberfest deuxième édition ce 8 octobre aux Ets Denis à Rochefort

Après le succès de la première édition en 2017, nous avons invité nos clients à une nouvelle après-midi et soirée divertissante aux Ets Denis, dans une atmosphère sympa d'Oktoberfest.

Plus de deux cents clients ont participé à l'événement. Sous un vaste chapiteau, ils pouvaient déambuler parmi les échoppes de nos partenaires: AB Mauri, Audry's, Be Macarons, Bister, Bruggeman, Callebaut, Corman, CSM, Debic, Décors & Créations, Diversi Foods, Moulins de Kleinbettingen, Komplet, La Lorraine, Leman, Panistar, Pidy, Silikomart, Vandemoortele, VLB et Wouters.

L'occasion de savourer une bière, plusieurs dégustations et de découvrir les nouveautés à l'approche des fêtes de fin d'année, avec la

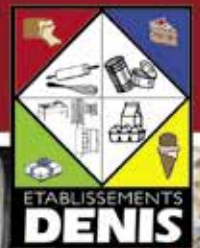
collaboration de nos représentants, habillés pour la circonstance.

Ensuite, une visite guidée des coulisses de l'entreprise et du magasin était organisée.

Enfin, traiteur et orchestre ont lancé la soirée: au menu, la traditionnelle choucroute et des musiciens qui ont égayé toute la salle avec une bonne humeur contagieuse. L'émotion était également au rendez-vous avec une attention toute particulière aux pensionnés de 2018...

Un bel événement convivial, grâce à votre présence à tous.

**En un mot: merci !**



# Des ingrédients sélectionnés avec soin



## REFLETS DE GELFIN'OR®

Une sélection qui s'inspire de la tradition française des viennoiseries. Les viennoiseries de Reflets de Gelfin'Or® se caractérisent par leur belle robe jaune dorée, leur saveur exquise et leur feuilletage uniforme.



**K157**  
CROISSANT DROIT AU BEURRE



**K158**  
PAIN AU CHOCOLAT AU BEURRE



# Journée festive

de l'association royale des patrons boulangers pâtissiers de Charleroi & Sambre et Meuse le lundi 27 aout 2018

C'est à 14h30 que le Président Panzarella a accueilli les quelques 50 participants au rendez-vous du corps de garde, après avoir donné toutes les formalités pour pénétrer à l'intérieur de la base militaire.

*« Nous avons pu suivre notre guide et écouter toutes les explications sur tous les éléments relatifs à ce musée ainsi que celles sur la base elle-même : de l'avion Spitfire aux avions de combats actuels, le F16, en passant par le « mirage français » et un missile (désarmé bien entendu). Nous avons pu également prendre place dans le cockpit d'un F16 et voir une foule d'objets et de photos concernant le musée. »*

Il faut savoir que la base a été conçue au départ par les allemands en 1943. Vous pouvez lire page suivante des informations sur la création de cette base militaire.

Nous avons réservé pour la suite un diner au restaurant « la côte d'or » à Philippeville vers 18h où nous avons eu droit à un excellent repas. Le Président de Namur, *Frédéric Lefranc* était de la partie accompagné de son épouse Valérie. Pour l'occasion, Il a fleuri l'épouse de notre président, M<sup>me</sup> Nadine Panzarella.

Notre trésorier, Karl Jacques, a remis des petits cadeaux aux participants.

Merci à nos deux pâtissiers, Karl et Philippe, pour le dessert qui a agrémenté le repas.

Merci aux représentants des firmes Bruggeman, Dedobbeleer, Komplet, pour leur présence.

Merci aussi à tous les participants et à l'année prochaine !

● D. Cigagna







## Un peu d'histoire

### Sous les couleurs belges

#### 1947 Florennes, l'après guerre

Abandonnée, la plaine Juzaine (Florennes) devient la proie des pillards. Le Capitaine aviateur Genot arrive en mai 1946 à la tête d'une soixantaine d'hommes afin de mettre fin à cet état de fait. Ils vont s'attacher à assurer la garde et à remettre en état les installations vitales laissées en ruines par les Allemands, comme la « tour carrée » future tour de contrôle toujours utilisée de nos jours. Le Capitaine Genot a fort à faire avec le personnel mis sous son commandement. En effet, il est composé de soldats libérés des camps de prisonniers et provenant de toutes les armes. De plus, le recours aux inciviques de la prison de Dinant est générateur de problèmes additionnels. Mais progressivement la vie s'organise, l'encadrement et la discipline s'améliore.

#### Naissance d'une base belge

En 1947, alors que le 160<sup>e</sup> Wing de Beauvechain ne dispose encore que d'une partie de sa dotation d'avions, la création d'un second Wing de Chasse est décidée. Ce sera le 161<sup>e</sup> Wing de Chasse de jour de Florennes formé des 351<sup>e</sup> et 352<sup>e</sup> Escadrille. En juillet 1947, le Major Aviateur Lallemand « DFC and Bar » est désigné pour créer et commander cette nouvelle unité. Le Major Lallemand a eu une brillante carrière pendant la seconde guerre mondiale en tant que pilote de chasse au sein de la RAF. Élève pilote en 1940, il est transféré en Afrique du Nord après l'invasion du pays et parvient à rejoindre les belges d'Angleterre. Incorporé dans la RAF, il est affecté dès juillet 1941 au 609 Squadron de Biggin Hill et participe activement à de nombreuses

opérations dont le raid sur la prison d'Amiens et le débarquement de Normandie. Après avoir été pilote d'essai en 1943 et commandant de Flight au 198 Squadron, il retrouve en août 1944 son cher 609 Squadron mais cette fois pour le commander. Abattu en feu lors de la bataille d'Arnhem, il est grièvement blessé. Après six mois d'hospitalisation, il retourne aux opérations et prend le commandement du 349 Belgian Squadron. Sa carrière de pilote de guerre est couronnée par l'attribution à deux reprises de la prestigieuse DFC.

#### « La tour carrée » future tour de contrôle

Sur l'aérodrome il ne reste que des ruines desquelles émerge toujours l'immense tour carrée que ni les bombes alliées ni les charges explosives des arrière-gardes allemandes n'ont pu abattre. Endommagées par les bombardements, les pistes restent marquées par de grandes taches noires d'asphalte brûlé tandis que les terrains avoisinants, défoncés par les explosions, cicatrisent mal. Des hangars allemands, il ne subsiste que les carcasses. Il en est de même des rares bâtiments destinés à devenir du logement, des ateliers et des bureaux. La tâche qui attend le premier militaire du 161<sup>e</sup> Wing de Chasse de jour est énorme, mais, sous la direction de chefs dynamiques, le défi sera relevé. Durant le mois d'octobre, les premiers avions de la dotation, un Oxford, deux Harvard et les deux premiers Spitfire XIV se posent sur la piste. Cinq pilotes forment l'ossature des jeunes escadrilles. Ils se nomment Herman Smets, Albert Van Eeckhoudt, Eric Bouzin, Léon Branders et Willy Laloux. Ils viennent de Beauvechain et ont tous combattu pendant la guerre.





# Résultats du concours

## lancé par Puratos pour ses 100 ans

Nous avons parlé de ce concours récompensant les personnes qui ont aidé Puratos à retrouver des documents et du matériel de communication et de promotion que Puratos a distribués entre 1919 et 1985.

La remise des prix, par monsieur VAN BELLE, a eu lieu à BROODWAY.

Voici les noms des 3 gagnants du concours « 100 ans Puratos » :

**1. Luc Hendrix** de la boulangerie Hendrix à Sint-Truiden avec **une annonce Puratos dans le journal « Bakkersbaas » de 1934**  
Il a reçu un chèque de 1000 €.

**2. Denis Ghyselings** de la boulangerie Fleur des Champs à Wauthier-Braine avec **une facture Puratos de 1957**  
Il a reçu un chèque de 750 €.

**3. Vincent De Marez** de la boulangerie De Marez à Gullegem avec **un tonneau T500 de 1958**  
Il a reçu un chèque de 500 €.



Luc Hendrix



Denis Ghyselings



Vincent De Marez



2  
0  
1  
9

# Trophée Wanet



Fais un pas de plus dans le métier et remporte jusqu'à 750€!

## Deviens le meilleur jeune Boulangier-Pâtissier !

Infos et inscriptions sur [www.ifapme.be/trophee-wanet](http://www.ifapme.be/trophee-wanet)



# Sauvez l'artisan!

## Chapitre 4

### L'épeautre, "la" céréale ancienne de Wallonie

Nous avons vu les mois précédents la création d'un nouveau levain-chef, le passage du levain-chef à la pâte et les raisons du retour vers les blés anciens.

Voici le chapitre sur l'épeautre.

L'épeautre est souvent cité en Wallonie comme « the » blé d'autrefois.

Certains, en Ardenne, l'appelleront même le blé et parfois « le grin », ce qui peut porter à confusion avec le froment, auquel on attribue souvent ces mots assez mal définis puisque changeants suivant les régions.

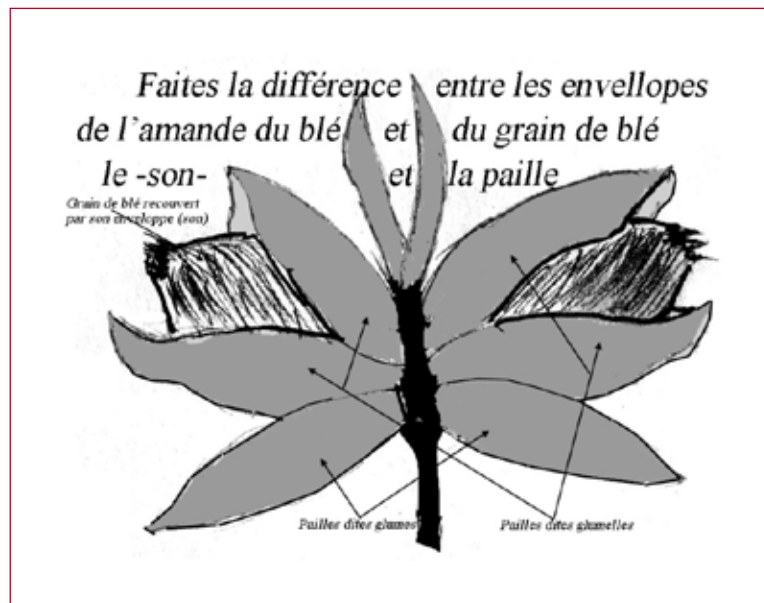
- Autre confusion, l'expression petit épeautre employé au Sud de la France pour **l'engrain** et épeautre de printemps pour **l'amidonnier**, qui sont génétiquement de tout autres céréales du genre triticum.

Déjà dans le début des années 1980, votre Moniteur de la Boulangerie en avait parlé en mars 1983 et février 1985. Le 17 mars 1982, après 6 années d'études et de mises au point, le « **pain d'épeautre d'Ardenne** » fut présenté. La recette avait été mise au point par un boulanger de La Roche-en-Ardenne, Victor Christophe. C'était une initiative du regretté J. M. Wanet et d'une ASBL dénommée Spelta, le tout avec l'appui logistique de la Faculté Agronomique de Gembloux qui créait à cette époque de nouvelles variétés d'épeautre.

C'était une autre époque, et même si l'on peut qualifier de visionnaire cette initiative des années 1980, de nos jours le contexte du circuit court et du marché local redonne du muscle à ce genre d'inspiration et **reprend ainsi des thèmes porteurs au niveau de l'artisanat.**

#### Qu'est-ce que l'épeautre ?

C'est une céréale proche du froment et qui se différencie par le fait que la cosse (appelée aussi balle),



composée de paille, est attenante à la graine. Cela exige une opération de plus en meunerie, le **décortiquage**, que seuls d'anciens moulins équipés de meules spécifiques savaient pratiquer. Le savoir-faire du meunier étant aussi nécessaire.

Déjà dans les années 1980, l'ASBL **Spelta** avait investi dans une décortiqueuse pour promouvoir cette céréale.

L'épeautre a aussi une aptitude à se séparer de la tige (le rachis) en s'égrainant facilement comme le faisaient les blés « sauvages ».

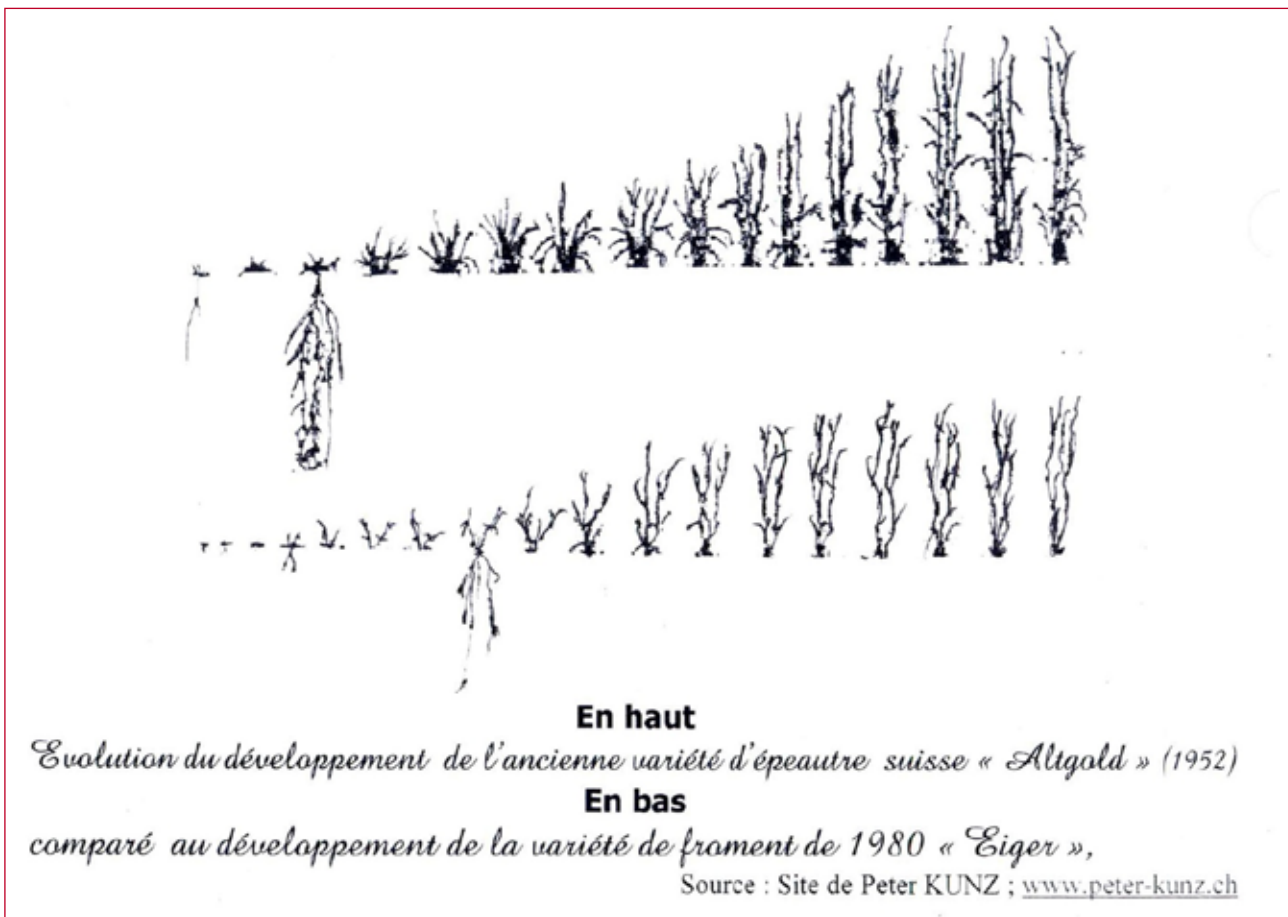
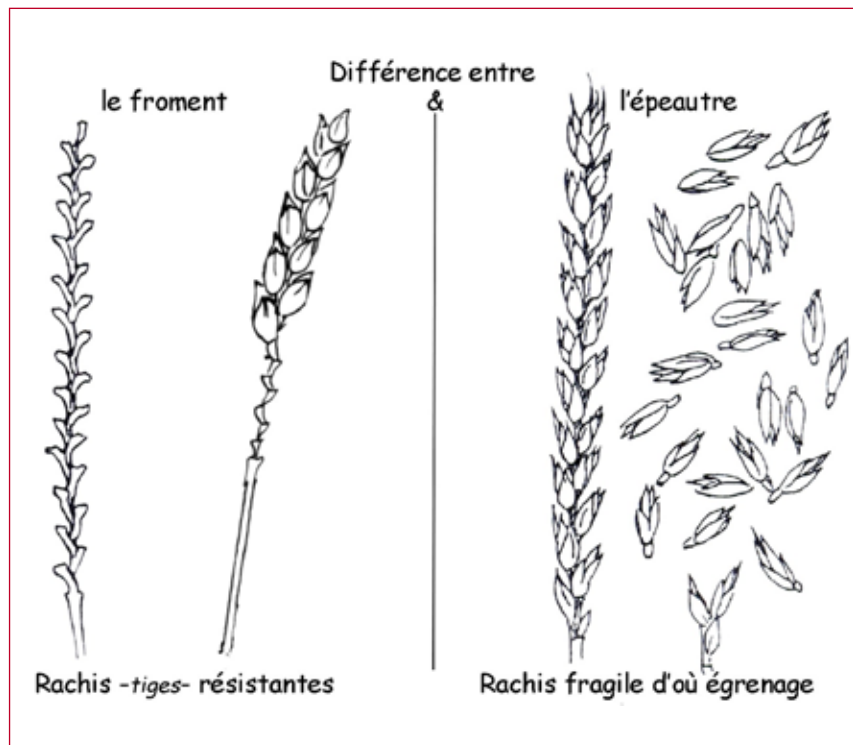
L'épeautre ancien contient aussi plus de protéines que les variétés de froment de l'époque (Hardy, Fidel, Camp Remy, déjà blés à paille raccourcie) et « domestiqués » pour l'intensification de la panification propre au côté industriel.



Ce qui nous fait dire à l'heure d'aujourd'hui où l'on doit indiquer sur l'emballage la présence du gluten – les protéines insolubles –, que les protéines de l'épeautre ne sont pas les mêmes que celles du froment quasi 35 ans après.

Cette espèce de préservation d'une sélection pour culture intensive du blé n'atteindra pas l'épeautre puisqu'il était pénalisé financièrement par cette opération de décorticage et avait des rendements plus faibles.

Sauf en Wallonie, où la recherche voulut redonner une vitalité moderne à l'épeautre en considérant dans un premier temps que froment et épeautre étaient des hexaploïdes et que les croiser n'était pas enfreindre leurs caractères identitaires.





## NUTRITION

### L'épeautre aujourd'hui ?

Dans notre 21<sup>e</sup> siècle, où l'on veut promouvoir des variétés aptes à des cultures à moindres intrants – **moins de nitrates et moins de pesticides** – par le Programme Wallon de Réduction des Pesticides (<https://www.pwrp.be>), l'épeautre refait surface aux côtés des politiques d'avenir (voir notamment le décret wallon sur les pains de qualité différenciée du 12 juin 2015).

**Le Centre Wallon des Recherches Agronomiques de Gembloux – CRA-W** – déclare en 2015 avoir dans ses objectifs, répondant aux besoins de l'agriculture durable, une sélection de l'épeautre évitant la dérive qui consistait à introduire du matériel de froment d'hiver dans le programme d'amélioration de l'épeautre. Ce qu'il avait réalisé pour améliorer les rendements à l'hectare et en fonction d'une meilleure « machinabilité » de cette céréale ancestrale, adaptation nécessaire à des entreprises qui pratiquaient notamment le cru surgelé.

Gembloux a toujours dans ses offres les épeautres dérivant de ce mélange de froment et épeautre à partir de la variété Ardenne de 1964, tel Cosmos, Epanis, Sérénité.

### Les variétés belges d'épeautre - de Gembloux

Les variétés sélectionnées par la faculté de Gembloux depuis les années 1950 ont comme origine les variétés anciennes du Sud de la Wallonie récoltées chez les agriculteurs, par exemple la plus connue la « Lignée (rouge) 24 » rapportait 4-30 qx./ha., la variété « Lignée 10 », 24 qx.ha., et il existait encore une vieille variété ardennaise appelée « Lignée 73 », dite « blanc de Gembloux », dont fait mention l'historien de l'Ardenne Giovanni Hoyois en 1949.

Suite à un travail de sélection généalogique du C.R.A. de Gembloux, la variété « Ardenne » apparaît en 1964, issue d'un croisement de froment suédois et de variété ancienne. Suivront les variétés « Renvoi », « Albin », « Rouquin » (1979), « Hercule » (1982), « Redouté », « Poème » (1999), « Ressac » (1999), « Spy », « Cosmos » (2000), « Stone » (2003), « Roussio », « Epini » (2008), « Epanis » (2008), « Divépi » (2008) et « Sérénité » (2015).

**La recherche agricole wallonne** se tourne aujourd'hui vers d'anciennes accessions qu'elle a pu récupérer de leur fond et parfois de Suisse d'où un helvète allemand, Siegfried Wagner, était passé en 1935 en Ardenne et dans le Condroz namurois pour une mission de sauvegarde de la biodiversité de variétés d'épeautre



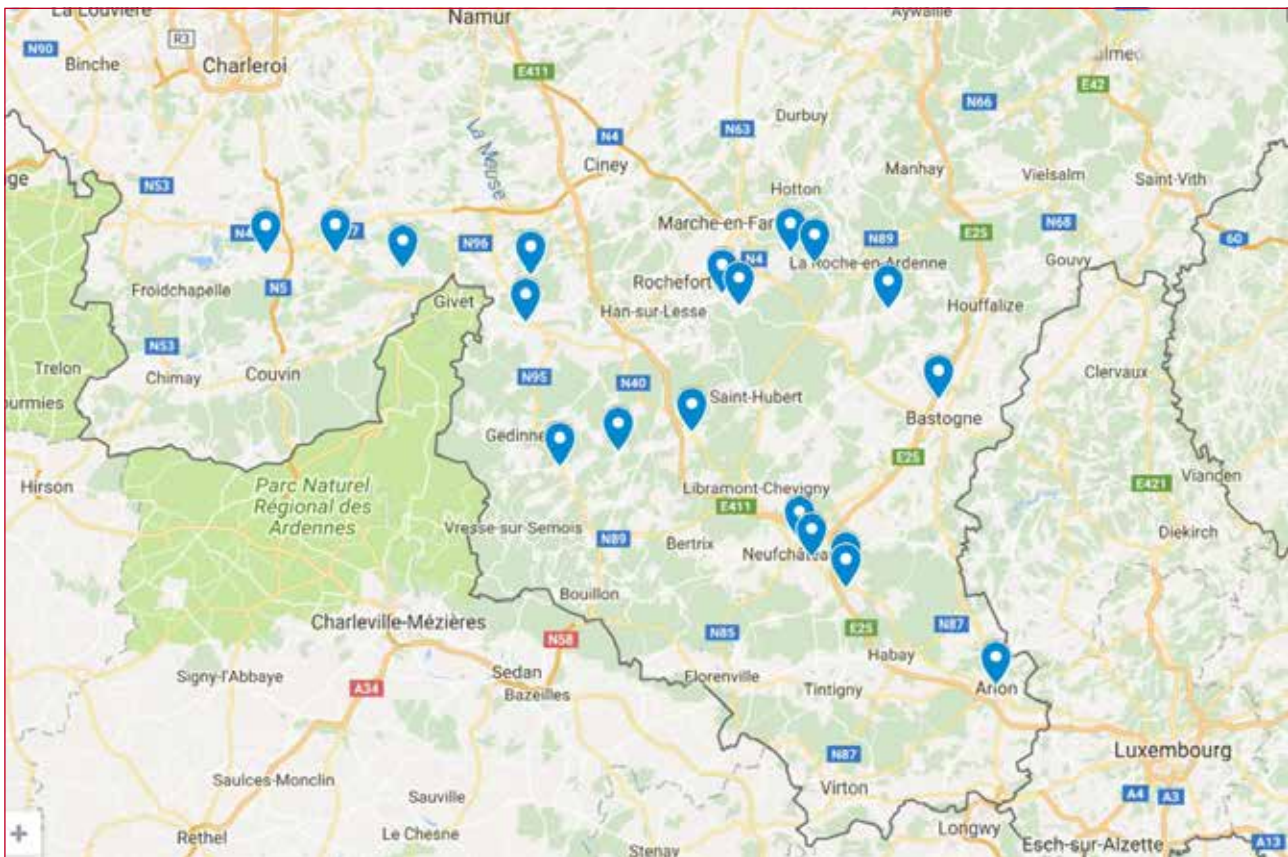
L'épeautre « Rouquin de Gembloux » qui connut son succès au siècle passé



Epeautre d'Ardenne



Siegfried Wagner, le suisse qui s'intéressa à l'épeautre d'Ardenne.



La carte des endroits où Siegfried Wagner est allé récolter de vieilles variétés d'épeautre en 1935.



Un de ces épeautres récupérés en Suisse, provenant d'Offaing près de Neufchâteau



L'association **Li Mestere** s'emploie également à cette tâche de manière citoyenne et participative, en faisant intervenir de soixante à quatre-vingt jardiniers-conservateurs pour la phase de régénération et de caractérisation de semences. Elle organise comme une vitrine **une collection de blés de pays, visitable en juin chaque année.**

Pour l'année 2019, cela est prévu dans le Brabant Wallon.

qui disparaissaient des paysages ruraux. Il les a ensuite conservés au froid (de -5 °C à -20 °C) dans la Banque de Données Nationale – BNN – à Nyons.

Un programme de recherche est lancé par Emmanuelle Escarnot du Département Sciences du Vivant – Unité Amélioration des Espèces et Biodiversité, Bâtiment Emile Marchal à Gembloux.

Soyez attentif à cette évolution **de la connaissance de vos clients** sur ce renouveau en cours d'une alimentation beaucoup plus saine; ne restez pas à la traîne, nouez des relations avec ces passionnés qui ont entrepris un travail phénoménal dont **vous ne pouvez qu'être bénéficiaires si vous savez vous positionner à temps.**

● **H.Léonard / Marc Dewalque**



## INFORMATION

### Journée de battage

# Li Mestère

## à Thimister-Clermont, chez Histoire d'un Grain



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

Dans le cadre de nos articles dans le Moniteur, sur le pain au levain, en collaboration avec Marc Dewalque, l'association **Li Mestère** qui œuvre à la **réhabilitation des blés anciens** a organisé une activité le samedi 15 septembre : **une séance de battage d'anciens blés récoltés par leurs jardiniers-conservateurs à THIMISTER CLERMONT** sur le plateau de Herve.

Une dizaine de personnes sont venues battre leurs variétés paysannes qu'ils avaient semées chez eux.

Chacun est venue battre ses petites gerbes. Il n'a pas été possible d'utiliser la batteuse d'Histoire d'un grain qui est un peu trop surdimensionnée pour faire de la conservation (Il fallait ne pas mélanger les espèces différentes).

La plupart a donc procédé à la main.

L'organisation de ce samedi 15 septembre entre un peu dans la gestation d'un projet régional dénommé « Histoire d'un grain ».



### Quelques mots sur Histoire d'un grain

Histoire d'un grain est une jeune coopérative agricole et meunière engagée dans la réinsertion de céréales de qualité pour l'alimentation locale humaine.

Créée officiellement le 25 avril 2018, elle a pour objet la production et transformation de céréales et autres cultures associées sur le Pays de Herve.

Mathilde Georis, Guillaume Franco, Caroline Simaÿs et Renaud Keutgen se sont rencontrés en 2017 dans le cadre de la création de la coopérative du réseau alimentaire de Verviers.

Chacun avait un projet d'installation comme paysan-boulangier sur le Plateau de Herve. Avec enthousiasme et toute leur énergie, il leur a paru évident d'allier leurs

forces et de rêver ensemble à une coopérative agricole qui produirait une farine 100% locale, naturelle et bio. A leur échelle, ils souhaitent proposer une alternative concrète à l'industrie agro-alimentaire actuelle pour une farine plus saine.

*« Avec la conscience des dangers des pesticides et des additifs contenus dans les aliments que l'industrie agro-alimentaire propose, l'insouciance n'est plus de mise. Du marasme ambiant à la pollution croissante en passant par l'écart grandissant entre les richesses, comment réagir? Mises à part une bonne dépression et une grosse angoisse, il nous reste à trouver un projet qui donnera du sens à nos vies ! Bien au-delà d'une nostalgie bornée et d'un sentiment "c'était mieux avant", nous avons choisi de regarder dans le passé pour nous inscrire dans le présent et ainsi impacter notre futur ».*





## Hier sur le Plateau de Herve

Jusqu'au début du 16<sup>e</sup> siècle, les habitants de Clermont et de Thimister cultivaient dans leurs champs, tout autour des villages, différentes sortes de céréales (seigle, froment, épeautre, blé...). C'est à cet endroit que se situait au Moyen-âge, le moulin à eau du Seigneur de Clermont. Les habitants étaient obligés d'y venir et de payer afin d'y faire moudre leurs grains. Au 16<sup>e</sup> siècle, en pleine guerre de religions, Charles Quint interdit à nos agriculteurs d'exporter leurs céréales vers les pays du Nord. De plus, les taxes n'existaient pas pour les prairies. En moins de 50 ans, notre région va se reconvertir avec succès vers la culture herbagère et fruitière. C'est l'apparition du bétail, des fermes, des haies et des arbres fruitiers : le paysage typique du Pays de Herve est né ! L'économie locale s'oriente alors vers des nouveaux produits : le lait, le fromage, le cidre et le sirop. L'abandon de la culture céréalière dans notre région est finalement purement politique et fiscale. Elle n'a donc rien à voir avec la qualité de la terre.

## Aujourd'hui

Actuellement, en Wallonie, le secteur céréalière occupe deux tiers des surfaces agricoles. Par contre, seuls 10% sont destinés à la meunerie et, par conséquent, à l'alimentation humaine. Face à des problématiques telles que la compétition entre usages alimentaires et non alimentaires ou la dépendance de la Wallonie vis-à-vis des importations de céréales, il est particulièrement temps de repenser son autonomie alimentaire...



*Ce fut donc le moment de sortir de notre hibernation !*

1. *Il nous faut dès à présent retrouver le savoir et savoir-faire de la culture de céréales anciennes aux semences diversifiées, telle qu'elle se faisait sur le Plateau de Herve jusqu'au 16<sup>e</sup> siècle et l'adapter aux réalités d'aujourd'hui*
2. *Il s'agira ensuite de moudre ce grain de manière lente et naturelle, sur meules de pierre, pour conserver nutriments, saveurs et vitamines*
3. *Il faudra enfin mettre le fruit de notre travail artisanal dans les mains d'artisans boulangers prêts à panifier cette farine exigeante*
4. *Vous pourrez goûter finalement chez vous un bon pain 100% naturel, au levain et 100% local !*

*C'est un chemin exigeant mais c'est celui que nous empruntons pour, enfin, respirer, remettre de la terre sur nos mains et remanger sereinement nos tartines beurrées.*

Un des coopérateurs

## Pourquoi une coopérative à finalité sociale (SCRLFS) ?

Dans une entreprise telle que la leur, les coopérateurs (associés « co-propriétaires ») ne recherchent pas prioritairement un bénéfice patrimonial direct mais plutôt à soutenir la finalité sociale de la coopérative, à savoir favoriser l'accès aux habitants du Plateau de Herve à une farine de qualité locale, bio et naturelle .

## Concrètement

Située à Thimister, « Histoire d'un grain » se dote de 4 hectares sur le Plateau de Herve (Clermont) ! Loin de s'imaginer en grand propriétaire terrien, il s'agit plutôt de donner à la coopérative un cœur et un lieu d'expérimentation stable des pratiques d'agro-écologie qu'elle prône : maillage de haies, création de bordures boisées, de lignes d'arbres entre les cultures agricoles,...

En termes de terre, la coopérative entend plutôt travailler en collaboration étroite avec les agriculteurs bio de la région.

L'objectif est de pouvoir proposer des farines de froment, d'épeautre, de seigle et de sarrasin, en version complète et semi-complète.

Les farines produites par la coopérative seront vendues prioritairement aux paysans-boulangers coopérateurs qui s'engagent fermement, via la signature d'une charte, à proposer un pain produit avec la farine « Histoire d'un grain » 100% naturelle, bio et locale, sans aucun additif ni adjuvant, en pratiquant une fermentation longue et principalement au levain.

Le reste de la farine produite sera prioritairement disponible pour les coopérateurs et, enfin, si le surplus le permet, mis en vente dans les magasins de producteurs fleurissant actuellement dans la région.



# Chaque transmission est différente et exige un accompagnement personnalisé



“ CÉDER OU REPENDRE UNE ENTREPRISE NE SE FAIT PAS D’UN COUP DE BAGUETTE MAGIQUE. C’EST UN PROCESSUS LONG, JALONNÉ D’ÉTAPES QU’IL CONVIENT DE PRÉPARER MINUTIEUSEMENT. C’EST AUSSI UNE PÉRIODE DURANT LAQUELLE VOUS SEREZ AMENÉ À SORTIR DE VOTRE ZONE DE CONFORT ET QUI, HUMAINEMENT ET ÉMOTIONNELLEMENT, NE SERA PAS TOUJOURS FACILE À GÉRER. LES COACHES DE BEOBANK VONT VOUS Y AIDER. ”

Matthias Munny, gestionnaire Beobank PRO, est un des coaches de Beobank qui vous coachera peut-être un jour lors d’une transmission d’entreprise, que vous soyez cédant ou repreneur. Il vous explique comment gérer au mieux la transmission d’une entreprise.

## Être proche de ses clients fait partie de l’ADN de Beobank, aussi pour les cas de transmission d’entreprise...

Matthias Munny : « Notre mission est clairement d’être proche de nos clients. Nous nous y employons au quotidien. C’est pourquoi nous les connaissons si bien et pouvons anticiper leurs besoins. Dans le cas d’une transmission d’entreprise, par exemple, si notre client est proche de l’âge de la retraite, on discutera avec lui de ses intentions, on le conseillera, on l’aidera à planifier la cession. On lui expliquera ce qui est possible ou pas. Raisonnable ou pas. Envisageable ou pas. C’est important d’être objectif et de ne pas laisser croire au client que tout est faisable. C’est aussi notre rôle. Et ce sera pareil dans le cas d’un potentiel repreneur. S’il nous laisse entendre qu’il a l’intention de faire évoluer son business, qu’il a des envies d’expansion, nous pourrions nous montrer proactifs pour l’accompagner mais toujours en parfaite transparence et objectivité par rapport à sa situation. »

## Et si un futur cédant ou repreneur vient vous voir et qu’il n’est pas client chez Beobank ?

M. M. : « Il sera le bienvenu, évidemment. Et nous lui réserverons la même attention.

*Nous apprendrons à le connaître et tenterons de comprendre ce qu’il attend pour lui livrer les solutions adéquates. »*

## Ces solutions sont exclusivement financières ?

M. M. : « Nous sommes une banque, donc oui, il y a un aspect financier. Mais pas que ! Les aspects juridique et fiscal font également partie des informations que nous donnons. Et pour cela, nous avons initié une collaboration avec le cabinet EY pour garantir un accompagnement de haute qualité. Enfin, nous attachons une grande importance au volet humain. Une transmission d’entreprise est un processus chargé en émotions qu’il faut apprendre à gérer. C’est pourquoi nous avons fait appel à une human coach pour aborder ces aspects. Tout cela nous permet d’offrir une aide et des conseils personnalisés à chaque étape du processus. Nous occupons au mieux des cédants et des repreneurs est notre objectif n°1. »

## Vous insistez sur l’aspect humain et personnalisé de l’accompagnement offert par Beobank...

M.M. : « Oui, pour la simple et bonne raison qu’il n’y a pas de règles pour

*une transmission. Chaque transmission est différente car chaque repreneur et chaque cédant l’est aussi. Vous pouvez céder votre entreprise à un étranger, à vos enfants, à des personnes que vous connaissez. Dans chaque cas, il faudra envisager les choses sous des angles différents. D’où l’importance d’un accompagnement individuel et personnalisé. »*

## Organisez-vous malgré tout des sessions d’information ouvertes à tous ?

M.M. : « Une à deux fois par mois, des rencontres sont programmées dans nos PRO Center. Nous invitons des notaires, des avocats, des fiscalistes, des gestionnaires de patrimoine... pour aborder à chaque fois des questions différentes inhérentes au processus de transmission mais aussi d’autres aspects de la vie des entreprises. Les conseillers Beobank PRO ciblent généralement les clients concernés par le thème abordé et les invitent. Ils les connaissent tellement bien... »

Découvrez **notre dossier complet** 'Transmission' sur [www.beobank.be/fr/transmission-entreprise](http://www.beobank.be/fr/transmission-entreprise)

## Rencontrez l’équipe PRO dans votre région pour plus d’infos :

### NAMUR / LUXEMBOURG

Nicolas Coulonvaux | 081 24 21 98  
nicolas.coulonvaux @ beobank.be

### BRUXELLES NORD/SUD

Antoine Walckiers | 02 663 10 00  
antoine.walckiers @ beobank.be

### LIÈGE

Delphine Hubert | 04 221 72 60  
delphine.hubert@beobank.be

### HAINAUT

Sébastien Hennebo | 056 34 52 53  
sebastien.hennebo @ beobank.be

**Pour prendre  
un bon départ...**



**il faut finir  
en beauté.**

Transmettre son entreprise, ce n'est pas uniquement une transaction financière, c'est avant tout un processus humain. Chez Beobank, nous l'avons bien compris. Nos conseillers aborderont avec vous l'aspect financier mais aussi l'aspect humain de la transmission de votre entreprise.

Contactez votre conseiller Beobank PRO ou surfez sur [beobank.be](http://beobank.be) pour contacter l'agence la plus proche. Pour plus d'informations concernant la transmission d'entreprise – surfez sur [www.beobank.be/transmission-entreprise](http://www.beobank.be/transmission-entreprise)

**beobank** PRO



# La déclaration fiscale

## et ses suites

Voici venu le temps de remplir votre déclaration fiscale, si vous êtes concerné par le régime forfaitaire, celle-ci est à rentrer pour le 13 décembre 2018.

Votre déclaration fiscale est établie annuellement sur base de votre dossier.

Nous pouvons dire en règle générale que comme indépendant une déclaration de vos revenus se construit comme suit :

RECETTES  
 - ACHATS  
 BENEFICE BRUT  
 - FRAIS :  
   Biens et Services divers  
   Personnel  
   Amortissements  
   Impôts indirects  
 Intérêts  
 BENEFICE NET

Ce bénéfice net est en principe taxable.

### LE CONTROLEUR vous rend visite.

A quoi pouvez-vous vous attendre ?

Quelques années après avoir rentré votre déclaration fiscale, le contrôleur vous rend une visite (annoncée).

Et maintenant ?

Voici son possible schéma de travail :

En-dehors des données générales fournies par votre déclaration il peut encore examiner les choses suivantes :

1. le contrôle en détail du chiffre d'affaires déclaré (forfaitaire ou sur base des recettes).
2. contrôle des frais professionnels : sont ils réels et complètement ou partiellement déductibles ?

Ce premier examen peut lui fournir un premier résultat (avec une possibilité de modification du bénéfice), mais il peut aller plus loin !

Lorsque, lors d'un contrôle effectué chez l'assujetti, l'administration constate des manquements aux obligations comptables ou constate des erreurs dans la déclaration, elle n'est plus liée par la réglementation forfaitaire pour la détermination du chiffre d'affaires. Cette même règle est valable lorsqu'il apparaît que les recettes réalisées par l'assujetti s'écartent sensiblement des recettes calculées forfaitairement.

3. les recettes forfaitaires déclarées correspondent-elles à la réalité ?

Un contrôle des tickets de caisse (à conserver obligatoirement) lui fournit la réponse.

4. les recettes déclarées sont-elles réalistes ?

Une simple règle peut lui fournir la preuve que les recettes déclarées sont insuffisantes !

### RECETTES =

Versements à la banque + paiement comptant des fournisseurs + paiement comptant des salaires nets + frais de subsistance personnels.

Vous vivez (probablement) de l'argent de la caisse, payez certains fournisseurs et salaires cash et portez le reste du CASH à la banque... logique ?!

Vous ne pouvez d'ailleurs dépenser que ce que vous avez gagné !

5. les signes indiciaires ou votre décompte patrimonial.

L'état d'un certain nombre d'indices peut pousser votre contrôleur à mettre en doute votre revenu imposable.

Dès lors votre contrôleur peut faire appel à la règle des « Signes et Indices » pour procéder à l'établissement d'une **SITUATION INDICIAIRE** afin de contester et rectifier votre revenu imposable.





### La situation indiciaire

| REVENUS (A)   | DEPENSES (B)                                   |
|---|--|
| Bénéfice  | Investissements                                |
| Amortissements  | Impôts   |
| Crédits   | Paiements anticipés                            |
| Loyers  | Remboursement capital                          |
| Ventes  | Frais de subsistance                           |
| Evolution compte à vue                                  | Achats privé                                   |
| <b>A plus grand que B</b><br>=<br>Possibilité d'épargne | <b>A plus petit que B</b><br>=<br>Insuffisance |

Une insuffisance prouvée démontre qu'il y aurait dû y avoir plus de revenus, donc une taxation plus élevée!

### Quelques remèdes

Vérifier que sur base des extraits de compte, les montants d'argent disponibles en banque ne sont pas plus élevés que les recettes forfaitaires.

Evaluer que les dépenses en remboursement de capital et les frais liés à la vie courante ne sont pas plus élevés que le bénéfice taxable.

Côté dépenses, voir aussi, si vous n'avez pas fait de grosses rentrées de matières premières en fin d'année.

Adopter une gestion saine et réaliste.

● G. Xhaufaire





## FORMATION

### Plateforme de formation

# Alimento

## à Mons

**Le mercredi 4 octobre 2018, c'est à L'école Hôtelière de Saint Ghislain (L.E.P.T.H) que s'est tenue la plateforme de Formation avec Alimento et la Fédération Francophone de la Boulangerie Pâtisserie.**

De nombreux participants, issus de différents réseaux de formation, étaient présents. Certains sont venus de très loin!

En introduction, Mr Dimitri Querson (Chef des Travaux) effectua une brève présentation de l'école et de ses activités, puis invita le groupe à le suivre pour une visite guidée des ateliers de boulangerie-pâtisserie et chocolaterie en activité.

Mr Denoncin et chaque intervenant eurent l'occasion d'échanger sur divers sujets, tels que la participation aux différents concours, la rédaction d'un syllabus commun, etc.

A noter qu'un débat a été ouvert sur la difficulté de placer des stagiaires chez les artisans (suppression des stages en 4<sup>e</sup> au sein du Lycée Hôtelier) due à une population grandissante d'étudiants et à la difficulté de trouver des patrons pour tous dans la région.

De plus, la réglementation sur le travail des étudiants mineurs ne facilite pas les stages à des heures où le travail se termine bien souvent dans les fournils.

Les différents intervenants ont été également invités à déguster quelques pâtisseries réalisées par les élèves.

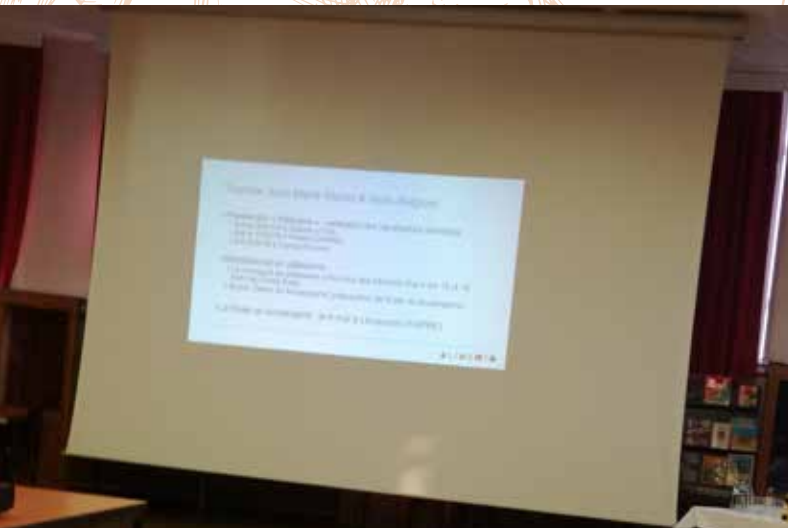
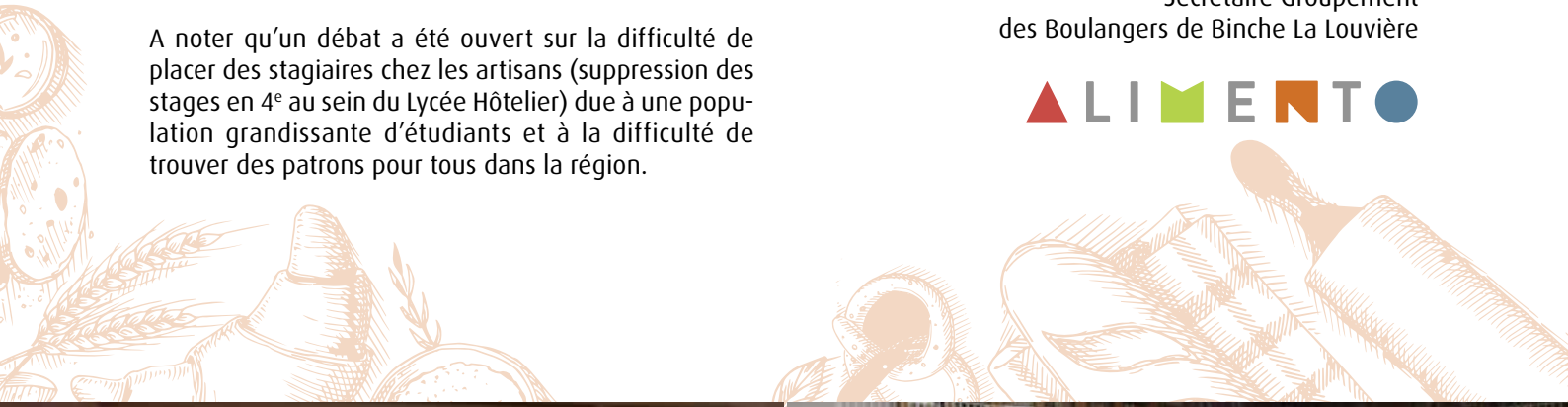
La prochaine réunion devrait avoir lieu en pays de Charleroi début 2019.

Merci à tous pour cette participation.

● **Patrick Lust**

Chargé de Cours Boulangerie LEPTH  
Secrétaire Groupement  
des Boulangers de Binche La Louvière

**ALIMENTO**









# Visite Royale

## à l'École Hôtelière Provinciale de Saint Ghislain (L.E.P.T.H)

C'est ce jeudi 18 octobre que sa Majesté la Reine Mathilde a rendu visite à l'école Hôtelière de Saint Ghislain.

Après une Visite du Centre d'Excellence des Métiers de l'hôtellerie, la reine s'est rendue dans l'école Hôtelière.

Et c'est en passant par les cuisines qu'elle a rencontré élèves et professeurs de la section qui participe, depuis près de 15 ans, au service lors des réceptions organisées au Palais Royal.

Ensuite, sa Majesté s'est rendue dans la section boulangerie pour y découvrir la fabrication du Pagnon Borain

et de différents pains, en chocolaterie pour observer la fabrication d'une praline à la violette et d'une Pralinée, puis en pâtisserie.

C'est autour d'un Déjeuner Royal que la Reine, en compagnie de quelques élèves, professeurs et de la délégation que s'est terminée cette visite.

Une Visite appréciée de tous...

● Patrick Lust







# HAHAHA!

Une dame va renouveler son passeport.

- Combien d'enfants avez-vous ?
- 10
- Et leurs prénoms ?
- Bernard, Bernard, Bernard, Bernard, Bernard, Bernard, Bernard, Bernard, Bernard et Bernard.
- Ils s'appellent tous Bernard??? Et comment vous faites pour les appeler quand ils jouent tous dehors, par exemple ?
- Très simple, je crie Bernard et ils rentrent tous.
- Et si vous voulez qu'ils passent à table ?
- Pareil. Je crie Bernard et tous se mettent à table.
- Mais, et si vous voulez parler particulièrement avec l'un d'entre eux comment vous faites ?
- Ah! Dans ce cas-là je l'appelle par son nom de famille...

Le condamné s'exclame :

- Cinq ans de prison!...
- Mais, Monsieur le Juge, j'ai quatre-vingt-huit ans!
- Le tribunal ne vous demande pas l'impossible : vous ferez ce que vous pourrez!

Une femme passe un entretien d'embauche.

Son employeur potentiel lui demande :

- Avez-vous déjà occupé un poste à responsabilités dans vos anciens jobs ?
- Oh oui! Être responsable, je sais ce que c'est!
- Ah bon...
- Oui, chaque fois que quelque chose ne marchait pas, c'était moi la responsable.

Un homme vient d'acheter une voiture neuve.

Faute de garage, il est obligé de la laisser la nuit dans la rue.

Sachant que les voleurs d'autoradios n'hésitent pas à briser les vitres et forcer les portières, il met sur son pare-brise l'écriteau :

IL N'Y A PAS DE RADIO DANS CETTE VOITURE.

Le lendemain matin, plus de voiture.

Ne reste que l'écriteau sur lequel on a ajouté :

Pas grave : on en fera mettre une.

L'évêque interroge les futurs communiant.

Il s'adresse à un premier enfant :

- Qu'a dit le Seigneur en instituant le baptême ?
- Il a dit : « Je te baptise au nom du Père, du Fils et du Saint-Esprit »
- Très bien.

Il s'adresse à un deuxième enfant :

- Qu'a-t-il dit pour l'eucharistie ?
- « Prenez, mangez et buvez, ceci est mon corps et mon sang »
- C'est bien.

S'adressant à un autre enfant, il demande :

- Et toi : qu'a-t-il dit pour le mariage ?
- Heu... heu... ah, oui, il a dit « Mon Père, pardonne-leur, ils ne savent pas ce qu'ils font »

Monsieur le curé, je me pose une question :

- qu'est-ce qu'elle faisait comme métier, la vierge Marie ?
- Elle était mère de famille, mon petit René. Pourquoi ?
- Alors pourquoi a-t-elle mis Jésus à la crèche, comme mon frère et moi ?





# SUBLIMEZ VOS CRÉATIONS !

NOUVEAUX  
EMBALLAGES

*Beurre noisette*

UN GOÛT UNIQUE  
ET INTENSE



*Extra fondance*

POUR UN MEILLEUR  
FONDANT EN BOUCHE

*Beurre clarifié*

POUR UN MOELLEUX  
SUPÉRIEUR



DÉCOUVREZ  
NOS RECETTES

  
**CORMAN**  
SINCE 1935

*Succès garanti pour l'artisan!*  
www.corman-pro.com



**Vita+ soutient à nouveau**

**Viva for Life!**

**Puratos**  
*Reliable partners in innovation*

Ensemble avec les boulangers, Vita+ soutient chaleureusement cette année encore Viva for Life. L'action est très simple : pour chaque pain Vita+ vendu, entre le 5 novembre et le 14 décembre, Puratos offre 5 cents à Viva for Life.

En 2017 nous avons rassemblé 10.098,45 EUR avec les boulangers en Wallonie! Ce montant a



dépassé toutes les attentes. Nous espérons encore mieux faire cette année et contribuer à une nouvelle édition Viva for Life réussie.

Viva for Life connaît chaque année un succès croissant et s'engage pour des jeunes enfants et leur famille vivant sous le seuil de pauvreté.

## “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)

# watercut

La **WATERCUT** découpe dans des cadres 60x40 cm vos produits frais, surgelés ainsi que vos plaques de chocolats.

Via un logiciel complet et élaboré, donnez libre cours à votre imagination et celle de vos clients.



la machine en 60\*40 la plus compacte du marché!



*Bruyere*

RUE FRANÇOIS-LÉON BRUYERRE, 34  
B-6041 GOSSELIES  
TÉL : 071/25.01.22 - FAX : 071/34.45.76  
LV@BRUYERRE.BE - WWW.BRUYERRE.BE





## Concours du Meilleur

# Café Liégeois 2018

**En 2014, dans le cadre du centenaire du début de la Première guerre mondiale, la Ville de Liège a initié une grande campagne de reconnaissance de ce patrimoine gourmand : le Café Liégeois.**

Son histoire est en effet liée à la résistance héroïque des forts de Liège en août 1914. Les brasseries et cafés parisiens ont alors débaptisé l'impopulaire « Café Viennois » au profit de l'appellation « Café Liégeois ».

Cette double commémoration a donné naissance à un label aujourd'hui bien implanté dans les établissements liégeois, celui du *Véritable* Café Liégeois.

À l'occasion du centenaire de l'Armistice, les services du tourisme ont décidé de remettre un coup de projecteur sur les établissements qui gardent à cœur de réaliser un Café Liégeois dans les règles de l'art, et en utilisant des produits de qualité.

Après un nouvel appel à candidatures au label, 5 établissements ont été sélectionnés pour tenter de remporter le concours du Meilleur Café Liégeois en défiant le tenant du titre, *Le Bistrot d'en face*, de Thierry Marée, qui a accepté de remettre son titre en jeu.

Ce lundi 22 octobre, cinq établissements gastronomiques de la cité ont délégué leur équipe pour réaliser ce dessert gourmand et les candidats se sont succédés dans les cuisines de l'École d'Hôtellerie et de Tourisme de la ville de Liège, sous l'œil attentif d'un jury d'atelier composé d'Eric Viatour, chef d'atelier de l'EHT, Georges Streibel, de l'Association royale des artisans glaciers francophones et d'une élève de l'EHT, Sarah Bonhivert.

En effet, l'office du tourisme, dans son partenariat avec l'École d'Hôtellerie, a souhaité renforcer l'aspect pédagogique du concours. Ainsi, des élèves encadrés de leurs enseignants ont intégré le jury afin de faire un premier pas dans l'univers des concours gastronomiques.

Deux élèves étaient ainsi présents dans le jury de dégustation présidé par Jean-Philippe Darcis.

Trois membres de l'« Association Royale des Artisans Glaciers Francophones Belges » accompagnés de personnalités du monde des douceurs gustatives formaient le jury.

Les membres du jury, détaillés ci-dessous, ont dégusté les mets des candidats et les ont coté selon l'origina-

lité, les qualités gustatives et la présentation du dessert.

Les déclinaisons de ce dessert ont été très variées, chacun apportant sa note d'originalité. De ces différentes préparations c'est l'équipe du « Bistrot d'en face » qui a convaincu à l'unanimité les papilles des membres du Jury.

Au terme du concours, aux résultats serrés avec l'Ecailler arrivé deuxième, le jury a donc conforté l'établissement *Le Bistrot d'en Face* qui remporte donc pour la deuxième fois le prix du Meilleur Café Liégeois 2018-2019. Thierry Marée, entouré de ses collaborateurs et de sa famille a donc reçu une nouvelle fois le diplôme consacrant son dessert.

C'est dans une ambiance très conviviale que le président du Jury, Jean-Philippe Darcis, a remis le diplôme au lauréat.

L'Association royale des artisans glaciers francophones était donc représentée par Georges Streibel, MM Sandro Solvini et Jonathan Morabito.

Conformément au règlement du concours, la recette lauréate sera présente à la carte de l'établissement jusqu'au 31 décembre 2019.

Ces établissements en compétition, ainsi que les autres établissements labellisés, seront mis en valeur dans une brochure touristique quadrilingue, réédition revue et modernisée du livret mis en place en 2014 et déjà distribués à plus de 40.000 exemplaires.





### Membres du jury

#### Dégustation :

- Jean-Philippe Darcis, chocolatier-pâtissier, président du jury
- Amandine Sanfratello - Taste of Liège
- Georges Streibel, Association royale des artisans glaciers francophones
- Jonathan Morabito, Meilleur artisan glacier Francophone, Gelateria John John
- Salvatore Grifo, enseignant
- Lionel Bouhon et Laura Quadpeerds, élèves

#### Atelier :

- Sandro Salvini, Association royale des artisans glaciers francophones
- Eric Viatour, chef d'atelier de l'EHT
- Sarah Bonhivert, élève

#### Candidats :

- L'Écailler
- A Pilori
- Le Cloître

#### Le Bistrot d'en face, Gagnant

- La Chocolateria
- Le Tchesté. (Le cuisinier étant malade, ce candidat ne s'est pas présenté à l'épreuve)





## RÉFLEXIONS

« *Nous sommes ce que nous faisons de manière répétée. L'excellence n'est donc pas un acte mais une habitude.* »

Aristote

« *Je savais que si j'échouais, je ne le regretterais pas, mais je savais que la seule chose que je pourrais regretter était de ne pas essayer.* »

Jeff Bezos

« *Le bonheur n'est pas chose aisée. Il est très difficile de le trouver en nous. Il est impossible de le trouver ailleurs.* »

Bouddah

« *Faire des erreurs n'est pas mal. Ce n'est pas mal du tout. Les erreurs sont la conséquence inévitable d'avoir fait quelque chose de nouveau.* »

Ed Catmull

« *L'impossible, nous ne l'atteignons pas, il nous sert de lanterne.* »

René Char

« *Choisissez un travail que vous aimez et vous n'aurez pas à travailler un seul jour de votre vie.* »

Confucius

“  
LE PARADOXE DES FERMETURES DES BOULANGERIES DANS LES VILLAGES, C'EST QU'IL FAUT MAINTENANT ALLER EN VILLE POUR ACHETER UN PAIN DE CAMPAGNE...  
”

« *On a deux vies. Et la deuxième commence le jour où l'on se rend compte qu'on en a qu'une.* »

Confucius

« *Il y a une fêlure dans chaque chose, c'est par là que la lumière passe.* »

Leonard Cohen

« *La logique vous conduira d'un point A à un point B, l'imagination et l'audace vous conduiront où vous désirez.* »

Albert Einstein

« *Une entreprise qui ne sait faire que de l'argent... est une entreprise pauvre.* »

Henry Ford

« *C'est en croyant aux roses qu'on les fait éclore.* »

Anatole France

« *Quand vous avez fini de changer, vous êtes fini.* »

Benjamin Franklin

“

JE SUIS MON MAÎTRE.

*Cette phrase peut être appliquée à tout le monde, reste à savoir s'il s'agit du verbe suivre ou du verbe être.*

”





# LE BURN OUT,

## la maladie du siècle!

**Le burn out est un état d'épuisement physique, émotionnel et mental lié à une dégradation du rapport d'une personne à son travail. On se « consume » en raison de son travail!**

**Le burn out ou épuisement professionnel a été initialement observé chez les soignants.**

Si le métier de soignant reste particulièrement exposé, on sait désormais que le burn out peut concerner tous les métiers qui demandent un engagement professionnel intense.

Il frappe autant les femmes que les hommes et se situe en 2<sup>e</sup> position dans les affections d'origine professionnelle.

Le burn out apparaît quand le travailleur ressent un écart trop important entre ses attentes, la représentation qu'il se fait de son métier et la réalité de son travail.

Concrètement, face à des situations de stress professionnel chronique, la personne en burn out ne parvient plus à faire face.

Le burn out n'est pas une maladie mentale. C'est un ensemble de symptômes (syndrome) résultant de la dégradation du rapport subjectif au travail.

Le burn out a des manifestations physiques et psychiques variables :

- Sentiment de perte de contrôle, peurs mal définies, tensions nerveuses
- Humeur triste ou un manque d'entrain
- Irritabilité, hypersensibilité, ou, au contraire, absence d'émotions
- Troubles du sommeil conduisant à une fatigue chronique
- Tensions musculaires avec des douleurs rachidiennes (dos, nuque)
- Variations du poids (prise ou perte de poids)
- Maux de tête, nausées, vertiges
- Diminution de la concentration

- Difficultés à réaliser plusieurs tâches à la fois
- Difficulté à nuancer, à prendre des décisions
- Repli sur soi
- Comportement agressif, parfois violent
- Baisse de motivation
- Dévalorisation de ses compétences professionnelles

Le burn out se différencie de la dépression au sens où il s'exprime en premier lieu dans la sphère professionnelle.

### Quelles sont les causes ?

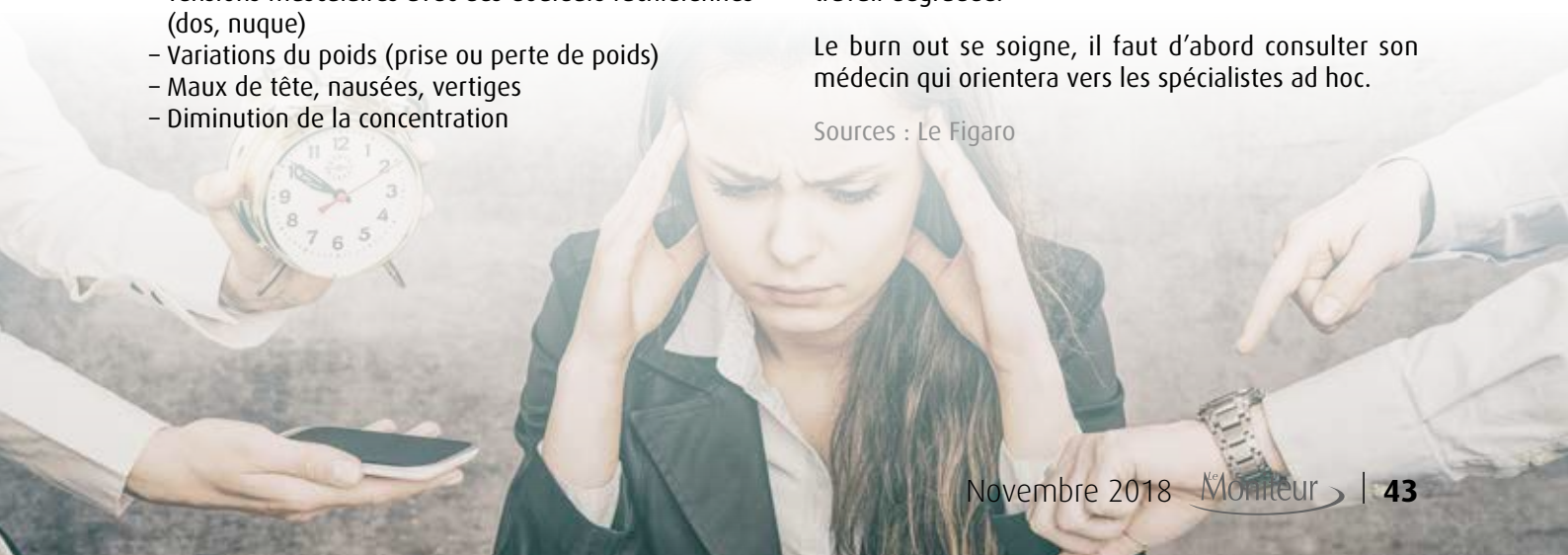
Des facteurs de risque ont été identifiés : être surchargé de travail, subir une pression pour travailler plus vite, manquer de contrôle sur son travail, être peu récompensé ou reconnu, souffrir d'injustice, recevoir des demandes contradictoires, se voir imposer des objectifs peu clairs, disposer de moyens insuffisants ou en décalage avec les objectifs exigés, affronter un conflit de valeurs, subir une insécurité de son emploi.

Par ailleurs, les personnes sujettes à l'instabilité émotionnelle (tendance à percevoir, construire et ressentir la réalité et les événements comme menaçants, pénibles et problématiques) ou de caractère consciencieux (être méthodique, organisé, soigné, méticuleux, persévérant, etc.) y seraient plus exposées.

Le syndrome d'épuisement professionnel provient de la rencontre entre un individu et une situation de travail dégradée.

Le burn out se soigne, il faut d'abord consulter son médecin qui orientera vers les spécialistes ad hoc.

Sources : Le Figaro





# Rencontre annuelle

## des Doyens d'honneur du Travail

Les 5 et 6 octobre derniers, les Doyens d'honneur du Travail ont tenu leur rencontre annuelle dans l'ouest de la province du Brabant flamand, une région pleine d'atouts tant touristiques qu'économiques. C'est au Martin's Red Hôtel, sis sur le site d'entraînement du Belgian Football Center de Tubize, qu'ils avaient rendez-vous avant de se rendre à Hal pour une visite guidée de l'entreprise Colruyt, un fleuron économique de notre pays. L'entreprise familiale est devenue une famille d'entreprises comptant un peu plus de 29.000 collaborateurs. Aujourd'hui, à côté du commerce de détail, le groupe s'adresse aux grossistes, produit de l'énergie renouvelable et détient des parts substantielles dans des chaînes de magasins de vêtements et des parcs éoliens offshore.

L'après-midi s'est poursuivie par une magnifique visite au château de style néo-romantique de Gaasbeek.

La séance académique du lendemain matin était consacrée à l'entreprenariat durable et la manière dont il est mis en place chez Colruyt. Cette intervention magistrale a été complétée par d'autres orateurs de marque comme Monsieur Fons Leroy, Administrateur délégué du VDAB, Madame Marie-Hélène Ska, Secrétaire générale de la CSC et Monsieur Rudi De Leeuw, Président de la Confédération Européenne des Syndicats.

Après le déjeuner, l'après-midi se terminait par une visite de la Basilique Saint-Martin récemment restaurée ou de la Brasserie Boon, célèbre pour sa Kriek et sa Geuze artisanales.

La rencontre s'est largement ouverte aux Lauréats du Travail de la province et en particulier aux jeunes Lauréats du Travail qui se sont engagés dans l'initiative Place des Jeunes de l'IRET. Ils ont eu l'opportunité d'interpeller les orateurs sur des questions qui les préoccupent.

L'an prochain, la rencontre se déroulera dans la province de Luxembourg.

● **Martine Voets**  
Directrice Générale  
Institut royal des Elites du Travail



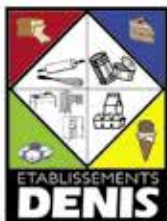




 **Ramalhos**  
le plaisir de cuire

La qualité Ramalhos passe par les  
Établissements **DENIS**

Votre fournisseur de référence en boulangerie-pâtisserie.



**Ets DENIS sa**

PAE Rue de la Pierre Bleue, 1  
B-5580 ROCHEFORT  
Tél. 00 32 (0)84 21 12 43  
Fax 00 32 (0)84 21 12 38  
[www.etsdenis.be](http://www.etsdenis.be)  
[info@etsdenis.be](mailto:info@etsdenis.be)

**Ets DENIS sa**

Quai Vercour, 121  
B-4000 LIEGE  
Tél. 00 32 (0)4 252 28 18  
Fax 00 32 (0)4 254 10 89  
[canamali@etsdenis.be](mailto:canamali@etsdenis.be)

**DENISLUX sarl**

Route d'Arlon, 5  
L-8399 WINDHOF-CAPELLEN  
Tél. 00 352 39 94 55  
Fax 00 352 39 94 58  
[info@denislux.lu](mailto:info@denislux.lu)

# Le Moniteur

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

**Vous avez une idée d'article  
pour le Moniteur ?  
Une information insolite, utile,  
une expérience à partager ?**

**Merci de contacter  
Florence de Thier au 0485 164 936  
ou sur [florence@2thier.com](mailto:florence@2thier.com)**

LE  
**BAYARD**



**LE PAIN DU TERROIR WALLON**

**Moulins  
de Statte**  
— Depuis 1837 —





## 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. : 0477/41.91.52

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