

Libre Marche

TU ES LIBRE ET TU MARCHES... VA VITE LIRE LE LIBRE MARCHÉ...

La momification



Recettes de cuisine



La prison, comment en sortir ?



Editeurs responsables : La Direction, en collaboration avec Isabelle Renson, coordinatrice projets au CAL/Luxembourg

Contact : Bibliothèque de la Prison de Marche, Chaussée de Liège 178 - 6900 Marche-en-Famenne
Interdit à la vente - Tous les dessins et photos présents dans ce numéro sont libres de droits pour une utilisation non commerciale

Retrouvez ce journal sur : <http://www.cal-luxembourg.be> -



EDITORIAL

Quoi que l'on fasse, il y a toujours une difficulté imprévue dans une journée, quelque chose qui ne tourne pas rond voire carrément mal. Alors l'humeur joue les montagnes russes.

Certains cachent dans leur pharmacie des humoristes ou des artistes musiciens tandis que d'autres vénèrent la pharmacodépendance. C'est selon sa fragilité !

Il est vrai que le vivre ensemble demande des concessions. On ne fait pas toujours ce dont on a envie ! Mais au-delà de ça, c'est à nous de nous demander quelle est notre limite du possible et à savoir dire "non". Mais la seule façon d'y parvenir ne serait-elle pas de s'aventurer au-delà, dans l'impossible ?

Nos choix passés influencent nos valeurs actuelles. Sachons faire face à nos propres ténèbres intérieures et efforçons-nous de proscrire un gavage médicamenteux accompagné d'une solitude extrême.

Nous sommes tous des laquais imparfaits. Des factotums à notre échelle. Des êtres humains sensibles. Dans ces conditions, valorisons-nous. Elargissons notre route. Admettons la réalité et bousculons les reflets quotidiens. L'addiction se combat par la volonté de construire un avenir meilleur, même dans une incertitude dominante.

Toute l'équipe du Libre Marche vous souhaite une bonne lecture.

(Merci à Patriste pour cet édito).

SOMMAIRE

Soins de santé	p. 3
Le bruit des trousseaux	p. 4
La prison comment en sortir	p. 5
Le courage des saumons	p. 8
Petit guide pour le CMC de lantin	p. 10
La momification	p. 13
Diminuer le stress	p. 16
Petite Pause	p. 18
Lu pour vous	p. 19
Recettes de cuisine	p. 20
Renseignements utiles	p. 22
Concours LM36	p. 23
Correction du concours LM35	p. 24
Tableau peines alternatives	p. 25
Mots mêlés	p. 26

SOINS DE SANTE

Tous les soins dont vous bénéficiez en prison sont gratuits.

Si vous consultez un prestataire de soins (médecin, spécialiste,...) en-dehors de la prison, vous avez droit à des soins à un coût abordable, grâce à votre inscription à une mutualité.

Depuis le 1er janvier 2023, les détenus sont à nouveau couverts par l'assurance obligatoire soins de santé de leur ancienne mutuelle. Auparavant, vos soins de santé étaient couverts par le SPF Justice.

Si vous étiez inscrit dans une mutualité avant votre entrée en prison, vous ne devez faire aucune démarche.

Vous serez par contre obligé de payer une **cotisation d'assurance complémentaire** auprès de votre mutualité. Les titulaires qui ne paient pas leurs cotisations complémentaires pendant une période de 24 mois (2 ans), perdent leurs droits en assurance complémentaire pour eux-mêmes et leurs éventuelles personnes à charge. Après une perte de droits, vous ne pourrez à nouveau bénéficier des avantages de l'assurance complémentaire qu'au terme d'une période de « stage d'attente » de deux ans, durant laquelle, vous serez obligés de payer vos cotisations mais sans pouvoir prétendre à aucune intervention. Ces règles sont d'application quelle que soit la mutualité à laquelle vous souhaiteriez vous affilier à l'avenir.

La **perte de vos droits à l'assurance complémentaire ne modifie pas vos droits en assurance obligatoire**. Vous pourrez toujours prétendre au remboursement de vos soins de santé, ainsi qu'à l'octroi d'indemnités en cas d'incapacité de travail.

Si vous n'étiez pas inscrit dans une mutualité avant votre entrée en prison, vous êtes normalement inscrit automatiquement à la CAAMI. (Caisse Auxiliaire d'Assurance Maladie-Invalidité).

La CAAMI assume toutes les prestations de l'assurance obligatoire soins de santé et indemnités, tout comme les mutuelles, mais dans le cadre d'un statut public :

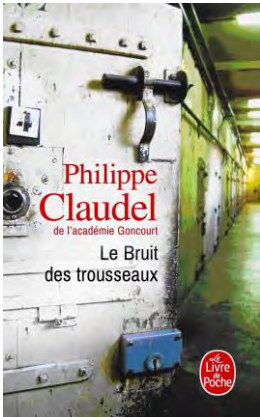
- interventions dans les frais de soins de santé.
- indemnité en dédommagement de la perte de rémunération (parenté, maladie ou invalidité).
- Vous ne payez aucune cotisation complémentaire.

Lorsque vous sortez en permission de sortie (PS) ou en congé pénitentiaire (CP) et vous consultez un prestataire de soins (médecin, spécialiste, ...), ce sera soit votre mutuelle ou la CAAMI qui interviendra financièrement.

Il est conseillé, de s'assurer auprès du service SPS (votre référant) pour vérifier si le transfert a bien été fait.

Christian

Le bruit des trousseaux



Philippe CLAUDEL, écrivain, a été durant de nombreuses années professeur de français dans un établissement pénitentiaire français. Vous lirez, ci-après, des extraits de son livre "*Le bruit des trousseaux*". Ces extraits font penser à notre travail de conseillers moraux laïcs que nous effectuons Jean Leforgeur et moi-même à Marche.

" Sur le trottoir, la première fois où je suis sorti de prison, je n'ai pas pu marcher immédiatement. Je suis resté là, quelques minutes, immobile. Je me disais que, si je le voulais, je pouvais aller à gauche ou bien à droite, ou encore tout droit, et que personne n'y trouverait rien à redire. J'ai compris à ce moment que j'avais vécu jusqu'alors dans la jouissance d'une liberté dont j'ignorais l'étendue et les plus communes applications, voire l'exacte et quotidienne dimension."

"On ne devrait pas dire "gardien de prison" : les prisons ne sont pas à garder, ce ne sont pas elles que l'on garde. On devrait plutôt dire "gardien d'hommes", ce qui serait plus proche de la réalité. Gardien d'hommes, un drôle de métier. La politesse profondément humaine de quelques gardiens qui ne tutoyaient jamais les détenus, ne les insultaient pas, les appelaient « Monsieur », sans ironie ni affectation."

"Parfois, je rêvais de la prison. Ce n'étaient pas des scènes précises mais plutôt des bruits, notamment ces bruits de clefs et de serrures, si particuliers, que je n'ai jamais entendus ailleurs. Je rêvais de sons, d'odeurs aussi, d'appels criés et qui résonnaient dans le quartier. Dans ces rêves-là je ne savais pas si j'étais un détenu ou autre chose. Mon temps terminé, je sortais **de la prison**. Je ne sortais **pas de prison**. Jamais je n'ai senti aussi intensément dans la langue l'immense perspective ouverte ou fermée selon la présence ou absence d'un simple article indéfini."

"Le regard des gens qui apprenaient que j'allais en prison. Surprise, étonnement, compassion. "Vous êtes bien courageux d'aller là-bas ! ". Il n'y avait rien à répondre à cela. Le regard me désignait comme quelqu'un d'étrange, et presque oui, presque, quelqu'un d'étranger. J'étais celui qui chaque semaine allait dans un autre monde. Je pensais alors au regard qui se pose sur celui qui dit : "Je sors de prison. " Si moi, déjà, j'étais étranger, lui, qui était-il pour eux ?"

"Je sais qu'en moi, profondément, je n'ai jamais pu me persuader de la réalité des crimes commis par les détenus que je rencontrais chaque semaine. Peut être moi aussi avais je besoin de m'arranger avec cette réalité pour continuer à vivre, à venir en prison, à être dans ce lieu, à y passer des heures. Tout était amorti par une distance quasi cinématographique. Je rejetais l'horreur de l'autre côté de l'écran. Je feintais la réalité du crime, comme on peut tenter de le faire avec la corne du taureau."

"Aujourd'hui, aujourd'hui où je ne vais plus en prison, aujourd'hui où je ne passe plus guère devant elle, comme peut être pour inconsciemment l'éviter, j'ai le sentiment qu'il y a en moi une partie de la prison. Je sens au fond de moi-même l'espace de la prison, sa grisaille, son existence, son humidité, sa chaleur épouvantable, sa perspective. Je me suis demandé il y a peu si j'allais dorénavant m'en souvenir toujours, comme cela, en moi."

"Voilà, ce peut être un témoignage ou, plus exactement, un faux témoignage, car il me manque quelque chose d'essentiel pour parler de la prison, c'est d'y avoir passé une nuit. Je ne sais au fond si l'on peut parler de la prison quand on n'y a jamais dormi. Toutes les heures où j'ai été dans ces murs composent bien des jours, oui, des mois même, mais pas une nuit, pas une seule. Et puis, ce qui alourdit mon faux témoignage, c'est que je n'ai connu la prison que d'un seul côté. "

Loretta

Conférence "La prison comment en sortir"

Ce 22 mars 2023 nous avons accueilli en notre établissement Maître Berbuto Sandra, avocate depuis trente années et membre de la commission de surveillance de la prison de Lantin. Durant deux heures, tout au long de son exposé, celle-ci a également tenté de répondre aux nombreuses questions des 42 détenus présents.

Je ne m'attarderai pas sur les délais et formalités propres à l'obtention des Permissions de sortie (PS), congés pénitenciers (CP), Surveillance électronique (SE) ou libération conditionnelle (LC). Sur ce point, je renvoie le lecteur au texte de loi accessible via Prison Cloud sous l'onglet *** ainsi qu'au tableau récapitulatif aimablement rédigé par Robert et annexé en fin de journal.



La loi ne prévoit pas qu'une LC puisse être obtenue uniquement lorsque le détenu a déjà obtenu des PS et des CP. Cependant, dans la pratique, c'est une réalité. Le détenu doit donc travailler et envisager le parcours vers le monde extérieur avec cette conjoncture. Il est donc **important de débiter par les PS** qui doivent être vues comme le premier pas du plan de reclassement.

Il convient de différencier deux types de PS :

- **Les PS exceptionnelles** qui peuvent être accordées à tout moment pour permettre au détenu d'être présent lors de moments de vie souvent difficiles (décès d'un proche par exemple).
- **Les PS de réinsertion** auxquelles le détenu est admissible 2 ans avant la date de sa LC. Elles sont principalement accordées pour permettre au détenu de débiter ou poursuivre un suivi psychologique.

Il n'y a cependant rien d'automatique, être admissible aux PS ne signifie pas qu'elles vous seront accordées. En outre la direction n'est tenue par aucun délai légal pour rendre son avis sur votre demande.

Maître Berbuto conseille de ne pas demander de CP tant que le volet PS n'a pas obtenu une issue positive. Le processus PS/CP/SE/LC est là pour permettre au TAP (Tribunal d'application des peines) de s'assurer que les contre-indications (risque de récidive, de soustraction, de collusion, d'importuner les victimes, niveau de dangerosité,...) à votre sortie soit au niveau le plus bas possible.

En ce qui concerne **les CP**, la direction dispose de deux mois pour rendre son avis. Ce délai n'est malheureusement pas toujours respecté. Il est alors possible pour le détenu de réagir et de faire une demande en référé. Il convient toutefois de comprendre que cela peut générer une opposition, un conflit, entre la direction et le détenu, ce qui n'est pas nécessairement une approche idéale pour la suite de la détention.

Il est souvent question de **l'article 59** qui permet l'obtention de PS/CP par le biais du TAP. Sachez que c'est exceptionnel et uniquement s'il y a un blocage de la part de la DGD alors que le détenu a déjà un avis positif de la direction. Contrairement aux idées reçues, cela ne permet pas d'aller plus vite.

En cas d'avis négatif à l'obtention de PS et CP, l'avis est toujours motivé (c'est un non parce que...). Il semble dès lors pertinent de réfléchir à ce qui bloque.

Le SPS est souvent pointé du doigt pour sa lenteur. Il s'agit d'un problème global qui affecte l'ensemble des prisons de Belgique et non d'une mauvaise volonté de la part de ce service.

En dehors du traditionnel parcours PS/CP/SE/LC, il existe également quelques alternatives parfois peu connues :

- **Le placement en maison de transition** : Accessible 18 mois avant la date de LC notamment lorsque le détenu ne dispose d'aucun lieu d'hébergement. Il n'existe cependant à ce jour que deux maisons de transition à Malines et Enghien et elles ne permettent l'accueil que de 18 détenus.
- **L'interruption d'exécution de peine** : D'une durée de 3 mois maximum, elle est très rarement octroyée et uniquement dans le cadre de situations exceptionnelles (enfant en fin de vie,...).
- **La libération provisoire pour raisons médicales** : Très difficile à obtenir même dans le cas d'un cancer généralisé.
- **La détention limitée** : Accessible 6 mois avant la date de LC, elle permet de suivre une formation de jour ou de travailler à l'extérieur et de réintégrer la prison pour la nuit.

L'obtention de la **SE ou d'une LC est précédée d'un passage au TAP**. L'obtention d'une SE est quasi un passage obligé à l'obtention d'une LC. Il est également possible de demander conjointement la SE et LC en même temps. Maître Berbutto insiste pour que ce passage devant le TAP soit précédé par une discussion avec le SPS et votre directeur.trice. Les écouter et comprendre ou cela bloque éventuellement, sentir où se situe le problème.

Il peut être intéressant de **se désister de sa demande de SE/LC devant le TAP**, surtout si l'issue s'avère assurément négative. Se désister permet de ne pas devoir attendre 6, 12, ou 18 mois avant d'introduire une nouvelle demande. En théorie, en se désistant, vous pouvez réintroduire une demande dès le lendemain de l'audience !

Lors d'une demande de SE/LC, il est important de fournir au TAP un maximum d'informations sur votre plan de reclassement : Lieu d'hébergement, contrat de travail, revenus, horaires de travail ou de formation,...

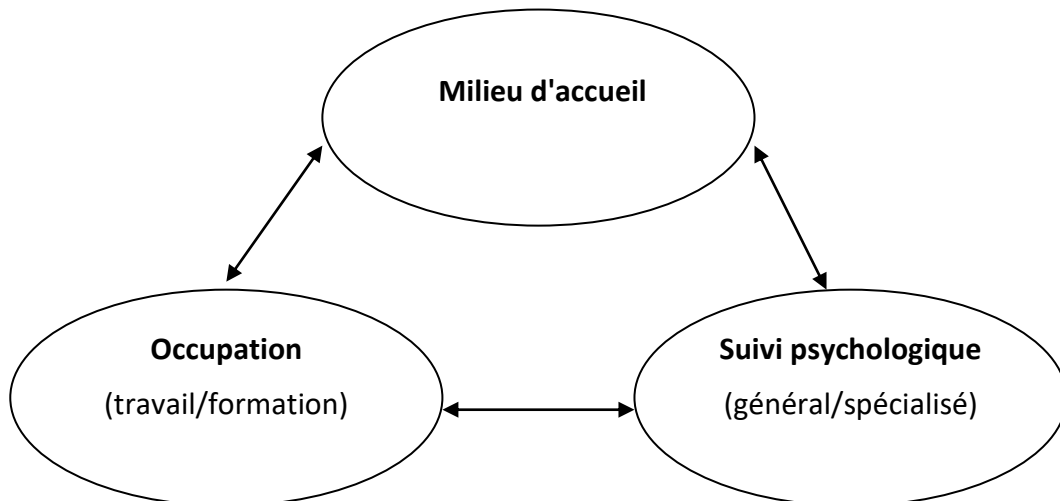
Il est également important de tenir compte des contre-indications et des souhaits formulés par les victimes au sein des fiches victimes. A noter que les victimes/parties civiles peuvent également être présentes au TAP et y exprimer des conditions. Le TAP y est souvent très attentif. Il faut donc s'y préparer.

Les contre-indications générales à l'obtention d'une SE/LC sont les suivantes :

- Absence de perspectives de réinsertion sociale.
- Risque de récidive.
- Risque d'importuner les victimes.
- Attitude du détenu à l'égard des victimes.
- Absence d'indemnisation des victimes/parties civiles.

Sur ce dernier point, une indemnisation même symbolique (10€/mois) est apprécié. Elle peut se réaliser par le biais de votre avocat, du service Mediante ou du FAVAIV (Fond d'aide aux victimes d'actes intentionnels de violence).

Pour résumer, votre plan de reclassement sera analysé selon le triptyque suivant :



Silencio

Nous aspirons tous à retrouver la liberté. C'est une finalité en soi.

C'est comme le train qui traverse un tunnel et qui au bout retrouve la lumière, tel est ce sentiment de se retrouver enfin libre. Libre de pouvoir aller et venir où l'on veut ou libre de retrouver ses proches et ses amis.

La liberté c'est aussi de pouvoir retrouver la vie au quotidien. En quelques années, le monde peut avoir changé mais on reprend le fil de sa vie.

Etre libre, c'est être maître à nouveau de nos faits et gestes, de nos actes. En prison on se sent parfois oppressé par les murs qui nous entourent, car derrière ceux-ci se trouve la liberté. C'est aussi en prison, alors qu'on en est privé en grande partie, que l'on apprécie et regrette notre liberté.

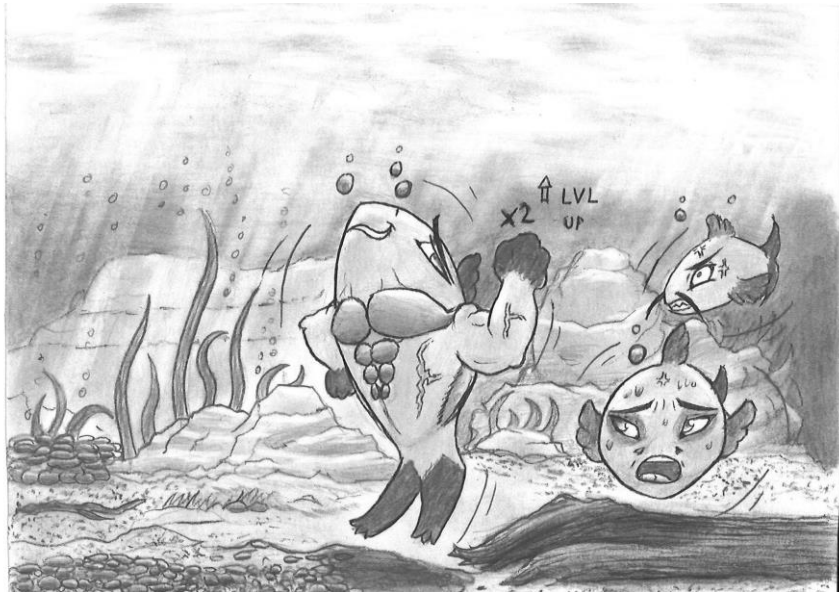
Pour la liberté, des personnes laissent leur vie. Encore aujourd'hui en Ukraine et ailleurs dans le monde. Il en a été de même chez nous il y a 80 ans. Toutes formes de dictature, de totalitarisme contribuent à une perte de liberté.

La liberté peut se décliner de diverses manières : la liberté d'opinion, d'expression, de pensée, mais aussi la liberté de culte, de mouvement. La liberté est alors en corrélation avec le respect. La liberté d'une personne s'arrête où elle enfreint celle d'autrui.

Sur un mur à la prison de Mons on pouvait lire : "En prison l'entrée est dure mais la sortie c'est sûr !".



Le courage des saumons



Dès leur naissance, les saumons savent qu'ils ont un long périple à accomplir. Ils quittent leur ruisseau natal et descendent jusqu'à l'océan. Arrivés à la mer, ces poissons d'eau douce tempérée modifient leur respiration afin de supporter l'eau froide et salée. Ils se gavent de nourriture pour renforcer leurs muscles. Puis, comme répondant à un mystérieux appel, les saumons décident de revenir. Ils parcourent l'océan, retrouvent l'embouchure du fleuve qui mène à la rivière qui mène au ruisseau où ils sont nés.

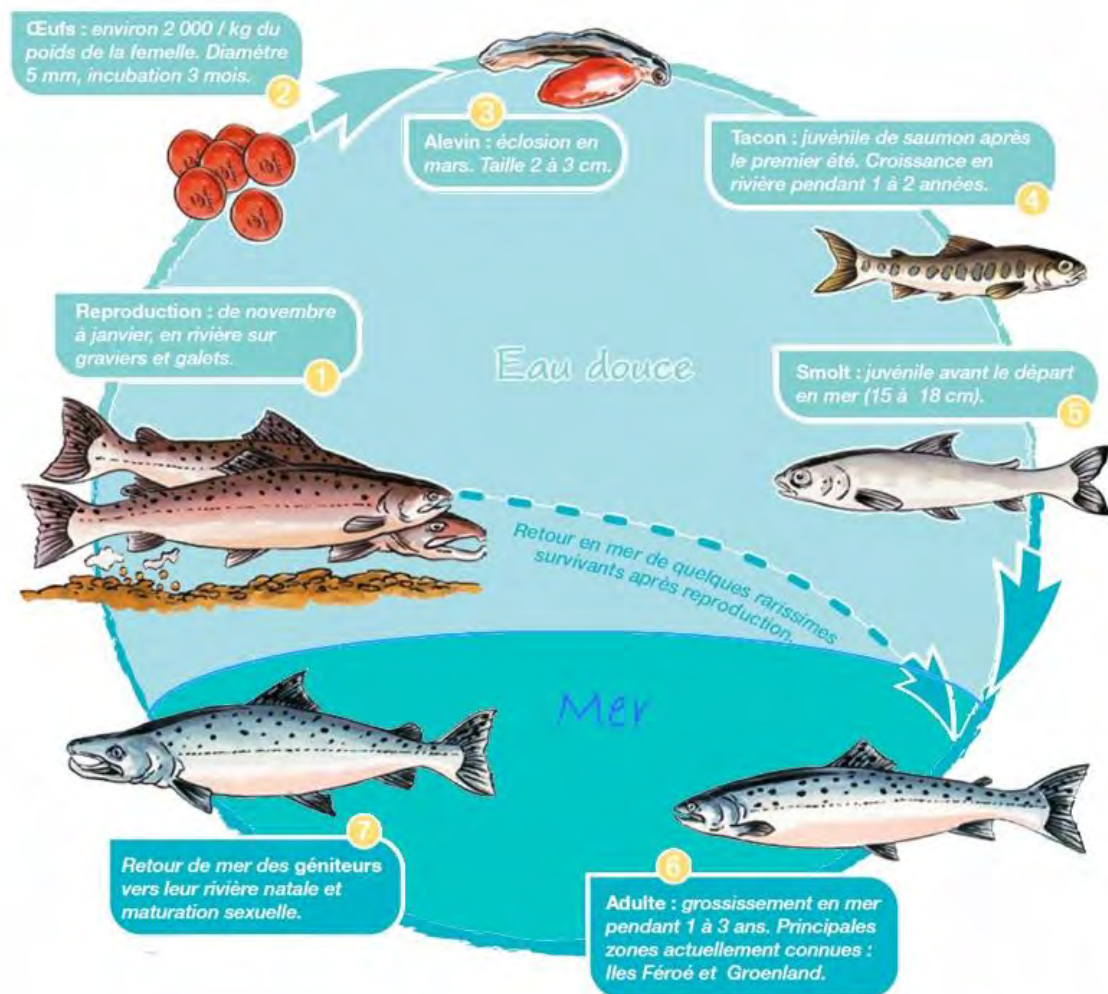
Comment se repèrent-ils dans l'océan ? Nul ne le sait. Les saumons sont sans doute dotés d'un odorat très fin leur permettant de détecter dans l'eau de mer le goût d'une molécule issue de leur eau douce natale, à moins qu'ils ne se repèrent dans l'espace à l'aide des champs magnétiques terrestres. Cette seconde hypothèse semble cependant moins probable car on a constaté au Canada que les saumons se trompent de rivière quand celle-ci est devenue trop polluée.

Lorsqu'ils croient avoir retrouvé leur cours d'eau d'origine, les saumons entreprennent de le remonter jusqu'à sa source. L'épreuve est terrible. Pendant plusieurs semaines, ils vont lutter contre de violents courants inverses, sauter pour affronter les cascades (un saumon est capable de sauteur jusqu'à trois mètres de haut), résister aux attaques des prédateurs : brochets, loutres, ours ou humains pêcheurs. Ce sera l'hécatombe. Parfois, des saumons se retrouvent bloqués par des barrages construits après leur départ.

La plupart des saumons mourront en route. Les rescapés qui parviendront enfin dans leur rivière d'origine la transformeront en lac d'amour. Tout épuisé et amaigri, ils s'ébattront pour se reproduire avec les saumones survivantes dans la frayère. Leur dernière énergie leur servira à défendre leurs œufs. Puis, lorsque de ceux-ci sortiront de petits saumons prêts à renouveler l'aventure, les parents se laisseront mourir. Il arrive que certains saumons conservent suffisamment de forces pour revenir vivants dans l'océan et entamer une seconde fois le grand voyage.

Source : Bernard Werber - La révolution des fourmis (Livre disponible à la bibliothèque)

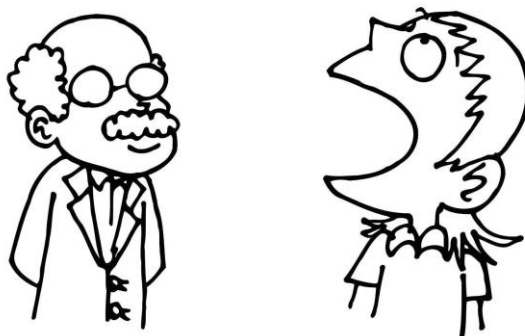
Champion



Un transfert au CMC Lantin ?

Petit guide pratique pour un séjour réussi

Le service médical de la prison vous propose de passer des examens ou de subir une opération au CMC de Lantin ? Voici comment se déroule votre transfert et ce que vous devez savoir avant de partir.



Pourquoi aller au CMC ?

Lorsqu'un examen médical ne peut être réalisé au sein de la prison de Marche-en-Famenne ou lorsque vous devez subir une opération, il y a de fortes chances pour que vous soyez transféré temporairement au CMC de Lantin. Ce n'est qu'en cas d'extrême urgence et dans des cas bien spécifiques que vous effectuerez votre examen ou opération à l'hôpital de Marche. Retenez simplement que si le CMC de Lantin dispose de l'équipement nécessaire, il est toujours privilégié.

Vous avez la possibilité de refuser ce transfert mais cela ne signifie pas pour autant que vous effectuerez alors votre examen ailleurs. Généralement, cela ne fait que postposer votre prise en charge médicale. Il vaut donc mieux réfléchir à deux fois avant de refuser...

J'ai accepté mon transfert vers le CMC, comment cela se passe avant le départ ?

Une fois que vous avez accepté auprès du service médical votre transfert vers le CMC, celui-ci est programmé. Il est très difficile de dire combien de temps s'écoulera entre votre décision et le moment de votre départ. Le délai généralement observé est de l'ordre de 2 à 4 semaines. On ne vous donnera jamais la date exacte de votre transfert et ce pour des raisons de sécurité. Si vous avez des rendez-vous importants fixés à la prison de Marche-en-Famenne, prenez contact avec le service médical pour vous assurer que vous serez toujours bien présent en ces murs.

Le jour précédent votre transfert vers le CMC de Lantin, vous recevrez une caisse verte. Il s'agit de votre "valise" pour Lantin. Vous pouvez y placer tout ce que vous souhaitez emporter avec vous. Que prendre en priorité ? Des vêtements (certains détenus pour limiter la place des vêtements au sein de la caisse se transforment en "bonhomme Michelin" et accumulent les couches sur eux le jour du départ. Ce n'est pas interdit mais veillez à ne pas exagérer), de la nourriture (pâtes, riz, biscuits, chips, snacks,...), le nécessaire d'hygiène (brosse à dents, dentifrice, savon, shampoing, rasoir, gant de toilette,...), de la lecture, de quoi écrire (papier, enveloppes, timbres, stylo) et si vous êtes fumeur, tabac, feuilles et briquet. Vous pouvez y placer ce que vous voulez. Attention cependant, les vêtements unis de couleur bleue ainsi que les jeans bleus sont TOTALEMENT INTERDITS à Lantin. Enfin, concernant le matériel électronique (Lecteur dvd, Playstation 2,...) il n'est autorisé que si votre séjour est prévu pour un mois minimum. Renseignez-vous avant votre départ sur la durée prévue de votre séjour.

Comment se déroule le transfert ?

Le jour de votre départ, une fois le personnel de transfert présent, vous serez appelé et dirigé vers la réception. Votre caisse verte sera fouillée et vous aussi. Vous serez ensuite menotté et transféré vers le CMC. Il est possible que d'autres détenus vous accompagnent, soit pour se rendre aussi au CMC, soit de retour du CMC en direction de leur prison. Il ne s'agit donc pas d'office d'un trajet direct vers le CMC de Lantin. Idem au retour.

Arrivée au CMC de Lantin.

Une fois sur place, vous serez accueilli par le service fouilles. Celui-ci inspectera à nouveau votre caisse verte et transférera son contenu dans un grand sac dans lequel vous seront également remis des essuies de bain, un essuie de vaisselle, des draps de lit et quelques vêtements de la prison (caleçons, chaussettes, t-shirt blanc,...). Vous devrez également vous changer et enfiler le pantalon et la chemise propre à la tenue carcérale. Idem en ce qui concerne vos chaussures, vous devrez les enlever et porter une paire de slash. A noter que vous devrez toujours porter la tenue carcérale ainsi que la paire de slash SAUF en cellule et pour vous rendre au préau.

Vous devrez remplir quelques documents administratifs et également faire votre cantine détenu entrant. Vous disposez de 20€ que vous êtes libre d'utiliser comme vous le souhaitez. Vous pouvez prendre du crédit de téléphone (le téléphone est en cellule) mais attention, il faudra compter 4/5 jours avant qu'il ne soit utilisable. Pour le reste, vous pouvez cantiner du tabac, de l'eau, du coca, du café, du sucre, quelques produits d'hygiène de base, la liste est courte. Sachez que les 15 premiers jours, vous pouvez toujours cantiner l'un ou l'autre produit de cette liste. Ce n'est effectivement qu'après deux semaines que vous aurez accès à la cantine "ordinaire" qui est bien plus fournie.

Une fois en tenue et les documents remplis, vous serez accompagné jusqu'à votre cellule.

C'est comment une cellule au CMC de Lantin ?

Il existe deux types de cellules, celles avec un lit médicalisé et celles avec un lit normal. Pour le reste, elles sont identiques. Un peu plus petites que les cellules solo de Marche, on y trouve un grand évier avec eau froide, un WC, une armoire de rangement, un frigo avec compartiment glace, une table, une chaise, parfois un fauteuil, une télévision et un paravent pour protéger votre intimité lorsque vous êtes aux toilettes.

Deux grandes différences avec nos cellules : La présence d'une plaque chauffante et de fenêtres... que l'on peut ouvrir entièrement et c'est un réel bonheur. La plaque chauffante vous permettra de chauffer de l'eau mais aussi de cuisiner, un poêlon étant à votre disposition en cellule. Emmener des pâtes ou du riz n'est donc pas superflu surtout que, comme dit plus haut, vous devrez attendre deux semaines avant de pouvoir cantiner de la nourriture. En ce qui concerne les repas, vous aurez un repas chaud à midi, souvent en quantité plus importante que Marche et le soir, des tartines accompagnées d'un laitage (yaourt, fromage) ou de charcuterie, de confiture et parfois un fruit. Attention, cela inclut votre petit déjeuner. Il n'y a pas de passage matinal pour ce dernier. Autre différence : Pas de pc et de Prison Cloud, tout se fait par papier.

Et le quotidien en cellule ?

Concernant le rythme carcéral, pas d'heures de facilités de mouvement, uniquement deux préaux, un le matin et un l'après-midi en (très) petit comité puisqu'uniquement réservé au détenus du CMC. Il n'est pas rare de s'y retrouver à trois ou quatre.

Aile médicalisée oblige, les appels se font toutes les heures, de jour comme de nuit. Ils sont cependant discrets et personne ne viendra allumer vos lumières durant votre sommeil.

Vous l'aurez donc compris, vous serez au minimum 22h/24 en cellule. Heureusement, l'offre tv est plus fournie qu'à Marche et devrait vous aider à tenir le coup.

Comment se déroule le passage des examens médicaux ?

A votre arrivée, vous n'aurez aucune information sur le jour prévu de vos examens. Ils peuvent avoir lieu le jour de votre arrivée ou quelques jours plus tard. Un agent viendra vous chercher et vous amènera au rez-de-chaussée. Vous serez prioritaire par rapport aux détenus de Lantin qui viennent aux consultations. Vous serez donc quasi immédiatement pris en charge. Une fois les examens passés, retour en cellule et de nouveau, vous n'aurez aucune information sur le jour de votre départ.

Comment se déroule le retour vers Marche-en-Famenne ?

Lorsqu'il est prévu que vous quittez le CMC de Lantin, vous en êtes informés au réveil. Il vous est alors demandé de ranger la cellule et préparer vos affaires. Vous ne pourrez pas aller au préau. L'heure de votre départ ne vous sera pas donnée, il faudra attendre. A votre sortie, un état des lieux de la cellule sera réalisé et vous passerez ensuite au local fouilles pour récupérer l'ensemble de vos effets personnels qui ont éventuellement été bloqués à l'entrée.

Comme pour l'aller, il est possible que vous ne soyez pas seul à faire le voyage et vous ne serez peut-être pas la première étape du voyage.

Que faut-il savoir d'autre ?

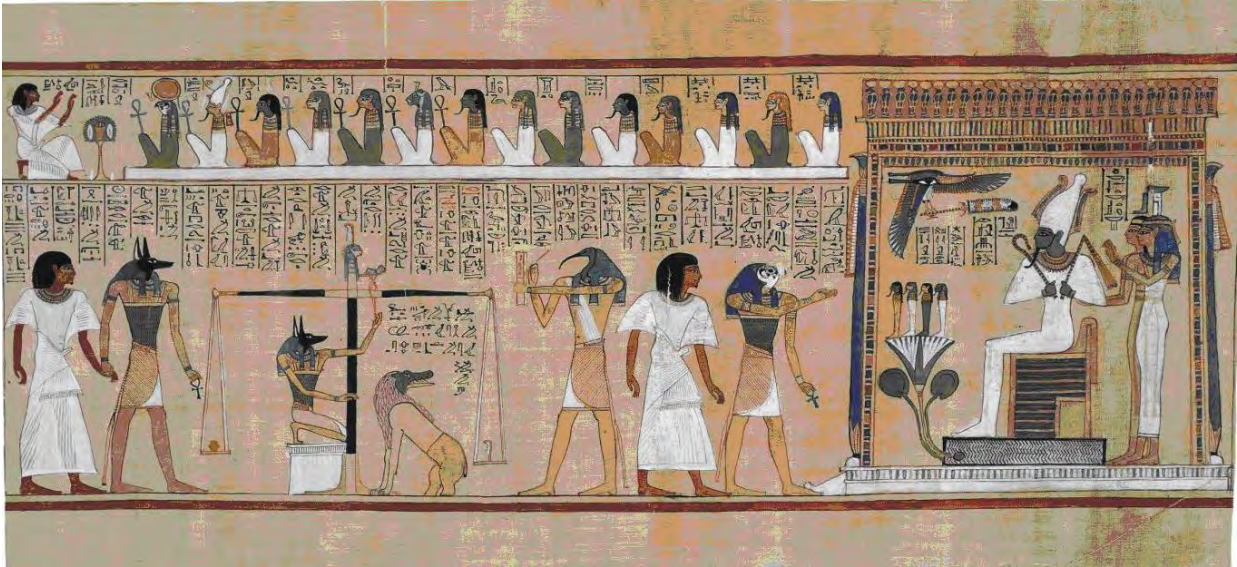
Lors d'un transfert vers le CMC de Lantin, le service comptabilité va faire suivre votre argent vers le CMC pour que vous puissiez cantiner. Concrètement, cela signifie que quelques jours après votre arrivée au CMC, vous recevrez un extrait de compte individuel vous confirmant le transfert de votre solde. Et donc, à votre retour à Marche, vous vous retrouverez avec un solde de 0€ sur votre compte ! Pas de panique, votre argent sera à nouveau disponible après quelques jours. En théorie, si, avant votre départ, vous aviez des crédits de téléphone et de l'argent sur votre compte justix (destiné aux cantines), ils devraient toujours être là et vous permettre à la fois de téléphoner et de cantiner immédiatement. Veuillez donc, avant votre départ, à faire le nécessaire.

Concernant les cantines que vous auriez effectuées à Marche avant votre départ vers le CMC (cantines débitées de votre solde), celles-ci sont mises de côté par le service cantine jusqu'à votre retour. Il suffit donc de les réclamer pour en disposer.

Les résultats de vos examens passés au CMC sont transférés à Marche et le service médical reprendra contact avec vous pour vous en informer.

Silencio

La Momification



«Fais du jour une fête. Oublie tout Mal, songe au Bonheur jusqu'à ce que vienne le jour où tu aborderas le Pays qui aime le Silence».

Scripte Ptah-Hotep

« La momification, procédé constituant à conserver le corps du défunt et lui donner l'aspect le plus proche possible de celui de son vivant, pour qu'il puisse se présenter devant le tribunal d'Osiris et continuer à vivre dans l'au-delà, semble être la condition essentielle pour l'accès à la vie éternelle »
par William Cevennit.

Pour les Anciens Égyptiens, la mort n'est pas une fin, mais le commencement d'une nouvelle vie, à laquelle il fallait se préparer dès que possible : faire construire sa tombe, la faire décorer, se faire confectionner un cercueil, préparer les divers objets que l'on voulait avoir avec soi dans l'autre vie, prévoir les donations pour les offrandes et le culte, ...

Les Égyptiens ne concevaient pas l'être humain comme un tout unitaire, ni même comme une simple dualité entre le corps et l'esprit, mais comme un ensemble d'éléments matériels et spirituels. Ils pensaient que la mort libérait les éléments immatériels, mais qu'ils devaient ensuite retrouver cette partie charnelle pour que le défunt puisse continuer à vivre dans l'au-delà.

On entend souvent dire que les Égyptiens se préoccupaient plus de la mort que de la vie. En fait, ce n'est pas tout à fait exact : ils aimaient la vie sur Terre, et c'est parce qu'ils l'aimaient passionnément qu'ils prenaient tant de soin à préparer leur vie future, qui devait être éternelle. Mais ils redoutaient la mort et ils pleuraient leurs morts, comme tout le monde. Et ils doutaient aussi parfois de leurs propres croyances dans la vie éternelle.

Le tombeau du défunt s'appelle « la demeure des millions d'années » car la vie éternelle ne l'est pas vraiment et se compte en « millions d'années » : En effet, dans la conception égyptienne, de la même façon que le monde a surgit du néant, un jour, hommes et dieux retourneront dans la non-existence.

Très tôt, les Égyptiens ont élaboré des techniques pour conserver les corps des défunts, mais on n'a retrouvé aucun texte égyptien traitant précisément de leurs techniques de momification. Le seul texte écrit détaillé que l'on possède est celui d'un Grec, Hérodote, qui a visité l'Égypte au Ve siècle

avant J.C.

Les premières momies étaient simplement obtenues en enterrant les corps dans de simples fosses creusées dans le désert, où le sable assurait un effet dessiccateur naturel. On a longtemps avancé l'hypothèse que c'est en redécouvrant accidentellement des corps ainsi conservés que les Égyptiens ont commencé à croire à une vie après la mort et qu'ils ont élaboré des rituels de plus en plus sophistiqués, mais on a pu montrer que la croyance en une vie éternelle est en fait bien antérieure à la momification des corps.

Dès la première dynastie, on a commencé à construire des tombes plus élaborées : des mastabas, à la fois pour protéger le corps, et répondre aux exigences du culte, du moins pour le roi et les dignitaires. Le corps, enveloppé de bandelettes et recouvert d'une résine pour l'isoler du milieu ambiant, est alors placé dans une chambre funéraire au fond d'un puits, tandis qu'on dépose du mobilier funéraire dans d'autres pièces et des offrandes dans une chapelle. Les résultats n'étaient guère probants : le sarcophage, le lin et la résine protégeaient bien le corps du sable, mais certainement pas de la décomposition.

C'est à la fin de la III^{ème} dynastie que l'on a commencé à enlever les viscères. Le foie, l'estomac, les intestins et les poumons étaient extraits et placés dans quatre vases appelés canopes. Les autres organes, reins, rate, vessie, ne faisaient généralement pas l'objet de traitement particulier. Le cœur restait en place tandis que l'ablation du cerveau est une amélioration tardive, datant seulement du Nouvel Empire (1590-1095 avant J.C.).



Vases canopes

Rapidement, on cherche un moyen de déshydrater les tissus afin d'arrêter leur putréfaction et dès la IV^{ème} dynastie, on découvre les vertus du natron. C'est une solution naturelle de chlorure et de carbonate de sodium. Cela a permis d'avoir de momies d'excellentes qualités qui se sont conservées jusqu'à nos jours. Avec les chaleurs habituelles en Égypte, le processus de momification devait commencer, avant que la décomposition du cadavre ne devienne irréversible, dans les deux à trois jours. Celui-ci était d'une durée de 70 jours.

Pourquoi donc 70 jours alors qu'une durée d'environ la moitié était suffisante ?

La réponse se situe dans les étoiles, et plus particulièrement, Sirius. Son lever dans le ciel Égyptien marquait ainsi le début des crues du Nil. Or, le temps d'attente entre la disparition de Sirius dans le ciel et son retour était de 70 jours. Les Égyptiens déduisirent alors de ce phénomène que le temps nécessaire entre la mort et la renaissance dans une autre vie était de 70 jours, temps donc nécessaire au processus d'embaumement.

Le personnel funéraire.

Lorsque la momification se généralise, les professionnels de ce secteur d'activité constituent une importante catégorie de travailleurs très organisée et hiérarchisée, avec des techniciens spécialisés dans chacune des phases du travail.

Ils sont souvent représentés dans leur activité d'embaumeur, portant un masque en forme de tête d'Anubis, le dieu de la momification, le dieu à tête de chacal. Ils avaient à leur disposition des livrets où étaient inscrites les opérations à suivre et les formules dans chacune des phases du travail :

- Les paraschistes, chargés d'extraire les organes internes du corps du défunt ;
- Les taricheutes, spécialisés dans les opérations de dessiccation par le natron ;
- Les nécrotaphes, qui s'occupaient du transport et de l'inhumation ;
- Les coachytes, des prêtres qui tenaient le rôle d'ordonnateur des funérailles. C'est à eux qu'il revenait d'assurer ensuite le service des offrandes, dans le cadre du culte funéraire.

Le processus complet de la momification était long et coûteux, et bien évidemment tout le monde ne pouvait pas avoir accès à la momification la plus soignée. Elle était surtout réservée aux pharaons et aux nobles. La hiérarchie sociale de l'Égypte pharaonique se retrouvait donc dans ces pratiques funéraires et des embaumeurs professionnels proposaient ce qu'on pourrait appeler une gamme de services à leurs clients, en fonction de leurs moyens.

Selon Hérodote, il existait deux autres techniques de momification, plus simples et meilleures marché : La première, constituait à injecter par l'anus une huile de cèdre qui dissolvait les viscères. Le corps était ensuite trempé dans le natron pendant la période prescrite de 70 jours, et lorsque les embaumeurs le sortaient de la substance saline, l'huile ressortait du cadavre. La deuxième, réservée aux pauvres, comportait seulement un nettoyage des intestins et le trempage dans le natron.

Le bandelettage représentait la dépense la plus coûteuse. L'opération pouvait durer au moins quinze jours et devait se dérouler dans un ordre bien défini. Les tissus étaient de qualités variables, voire même totalement absents dans les prestations les plus économiques. Une fois la momie emmaillotée dans son enveloppe de lin imprégnée d'huile et de résine assurant sa fixation, on couvrait la tête, les épaules et une partie du thorax par un ou plusieurs masques funéraires. Puis la momie était placée dans un cercueil en bois où la partie inférieure représentait Geb, le dieu de la Terre, et la partie supérieure Nout, la déesse du Ciel. Le défunt momifié est alors Osiris, fils de Geb et de Nout, et tout comme le dieu qu'il représente, il a la possibilité de ressusciter.

Avant la mise au tombeau, le corps momifié placé dans un sarcophage est ramené à la vie par le rite de l'ouverture de la bouche, qui lui donne le souffle de la vie. Le défunt retrouve les cinq sens nécessaires à sa vie future, et surtout l'usage de la parole, dont il va avoir bientôt besoin.

Il est ensuite déposé dans son tombeau, la «demeure des millions d'années». Les serviteurs déposent l'ensemble du mobilier funéraire, les offrandes, les statues, tout ce dont le défunt pourra avoir besoin pour sa vie dans l'autre monde. Puis la tombe est scellée. Sa deuxième vie peut commencer, mais avant cela, le défunt doit subir une épreuve implacable : la comparution devant le tribunal d'Osiris, *le jugement dernier*.

Sylvia

DIMINUER LE STRESS Améliorer le bien-être



Durant les mois d'avril à mai 2023, le Service Education pour la Santé asbl est venu donner 5 séances de sensibilisation sur différentes thématiques de santé et les moyens naturels de prévenir les problèmes. Ces ateliers de « santé naturelle » ont parlé du système immunitaire, des troubles articulaires et musculaires (maux de dos, genoux,...), du stress et du sommeil et des maux du quotidien (maux de tête, douleurs aux dents, douleurs à l'estomac,...). Les participant.es ont pu découvrir le pouvoir des huiles essentielles, des tisanes, des épices, de la respiration et d'autres outils utiles. Aujourd'hui, nous allons parler du stress. D'autres thèmes et astuces seront abordés prochainement...



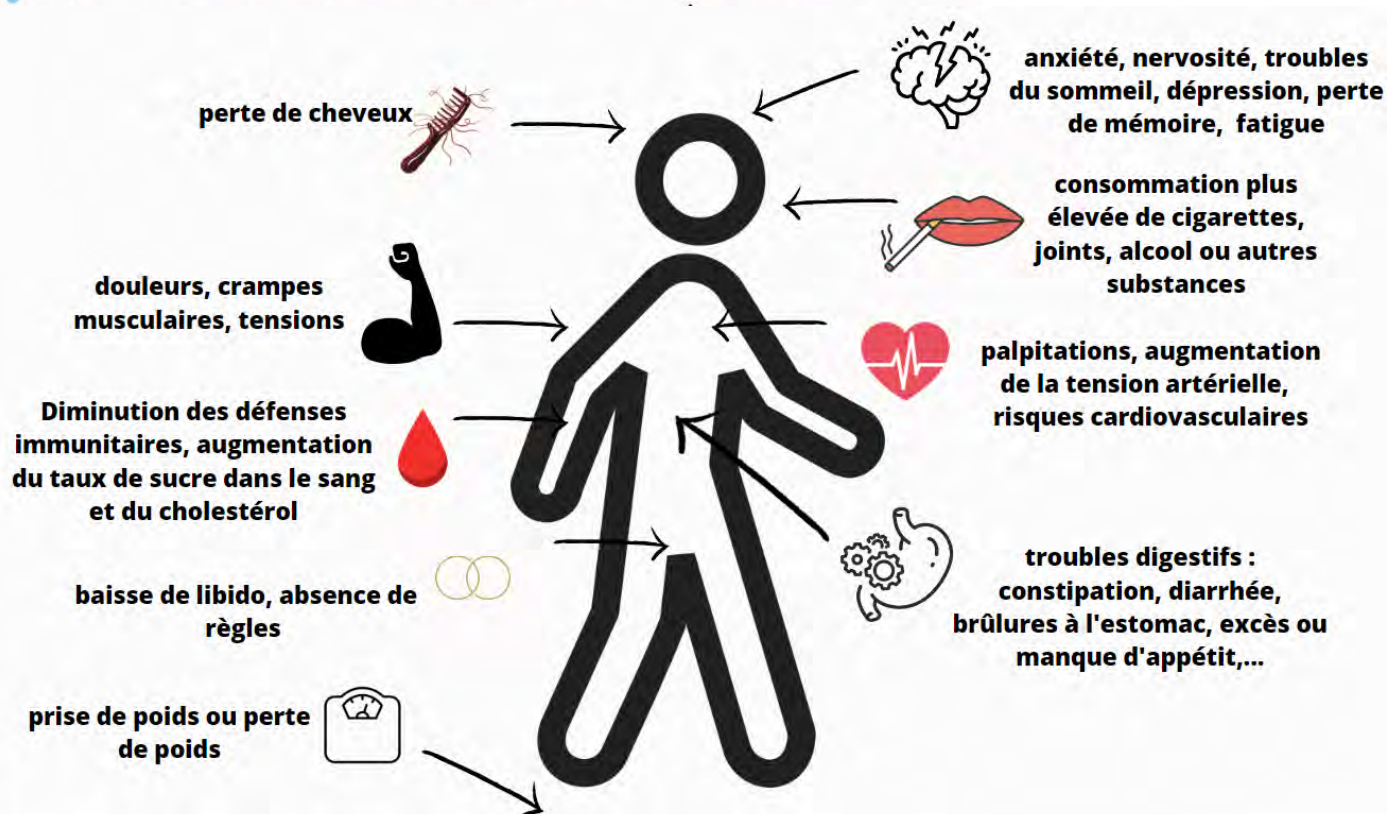
Le stress, c'est quoi?

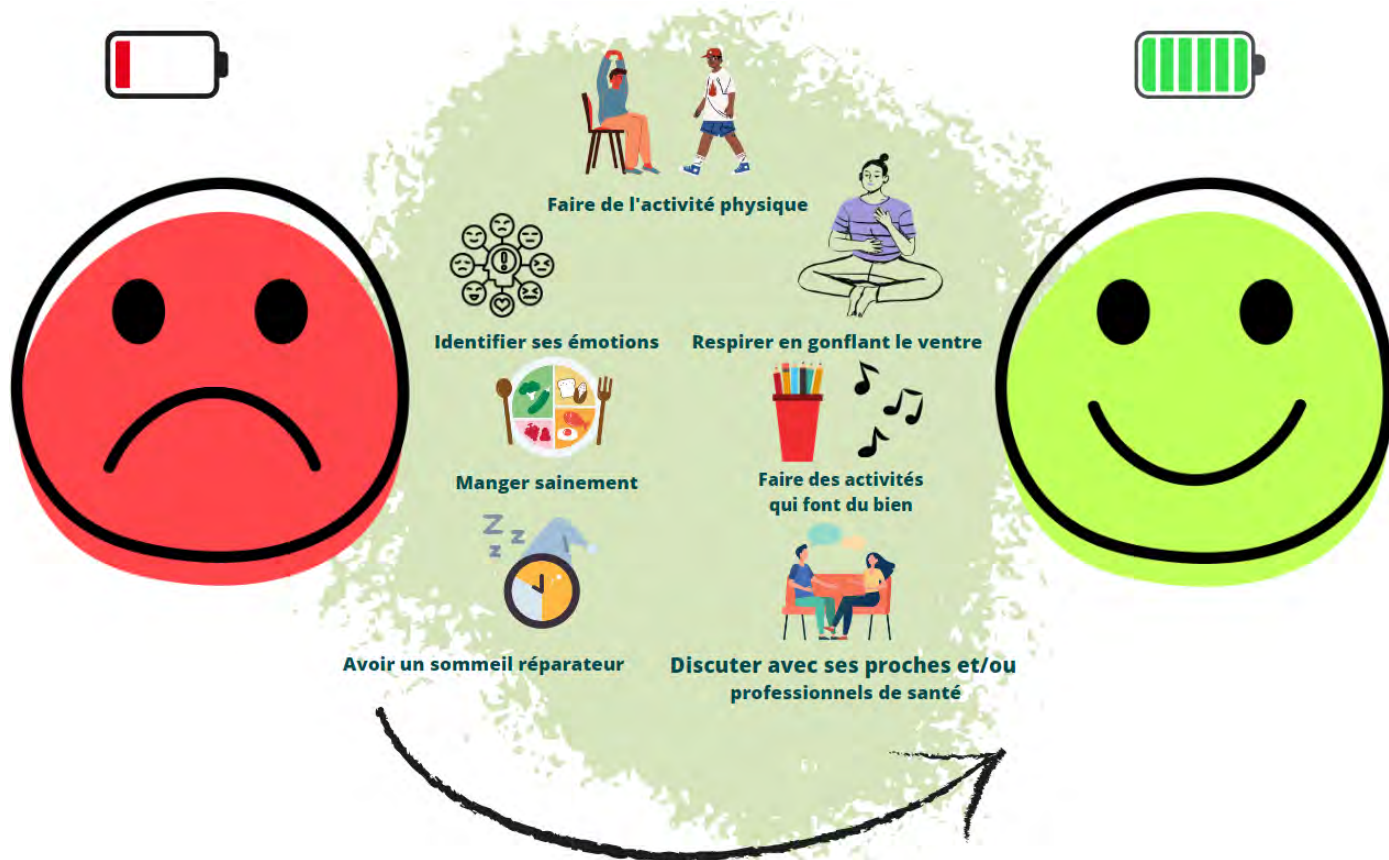
Être « stressé », c'est se sentir préoccupé ou menacé par certains éléments de la vie.

Le stress est un état d'inquiétude ou de tension mentale causé par une situation difficile. Il s'agit d'une **réponse humaine naturelle** qui nous incite à relever les défis et à faire face aux menaces auxquels on est confronté dans notre vie. Chacun éprouve du stress dans une certaine mesure. Toutefois, la façon dont nous réagissons face au stress fait une grande différence pour notre bien-être général (OMS, 2023).



Quels sont les signes du stress à long terme ?





Comment réduire le stress?

BAUME RELAXANT

**PRÉPARATION
(30ML)**



Se conserve 6 mois à l'abri de la lumière



Mettre une noisette du mélange sur
l'intérieur des poignets ou sur le
sternum



**PROFITEZ DES
BIENFAITS**

Améliore le sommeil



Améliore la respiration



Diminue le stress



La petite pause

UNE NOUVELLE VIE

Deux clochards sont assis sur un banc en silence, au bout d'un moment l'un se décide et dit à son nouveau compagnon :

- Hier encore j'avais un cuisinier, je ne devais pas prévoir ma nourriture, j'étais logé, éclairé, blanchi, chauffé, je ne devais m'inquiéter de rien, j'avais du personnel pour ma sécurité, mon habitat était entièrement surveillé. Et puis il se tait songeur. Alors l'autre intrigué lui demande :

- Tu ne t'ennuyais pas ?

- Oh si beaucoup !

Et l'autre curieux demande :

- Et bien que c'est-il passé ?

Sans sourciller le premier répond :

-J'étais en prison !

D. L

Biodiversité

*Lorsque la **tortue** a disparu, je n'ai rien fait car elle était bien trop lente avec sa carapace*

*Lorsque la **grenouille** a disparu, ça ne m'a rien fait, car je n'aimais pas le prix exorbitant, ainsi que le goût de ses cuisses*

*Lorsque **l'abeille** et avec elle sa pollinisation ont disparu, je n'ai rien entendu, car s'en était enfin fini de ses bourdonnements et des fruits au gout si différents*

*Lorsque sa cousine la **guêpe** n'a plus été aperçue, enfin, comme des vaccins s'en était fini des piqûres*

*Lorsque tous **les insectes** se sont éteints, à nouveau je n'ai rien fait et s'en était fini des bousiers, ainsi que du chant des cigales ruinant mes plantations*

*Lorsque **les arachnides** ont perdu la totalité de leurs huit pattes qu'en avais-je à faire de la disparition singulière de leurs toiles*

*Lorsque **le martin pêcheur** a lui cessé de battre des ailes, je m'en foutais comme de ma première chemise car je n'aimais pas le poisson et ses arêtes de toute façon eux aussi n'existaient plus, ils s'étaient tous noyés sur la terre ferme*

*Lorsque **l'ours blanc** est devenu brun avant de devenir plus rien, je me suis dit, ça signifie qu'enfin je profiterai de nouvelles plages plus au nord*

*Lorsque **le papillon** et sa chenille s'en sont allés, ça n'a eu aucun effet aussi léger soit-il*

Et, je pourrais énumérer tous ceux que je n'ai pas cités car en plus de ceux nommés il y en a tant d'autres où je n'ai rien dit, rien vu, rien fait. Trop occupé que j'étais à ne penser qu'à moi et uniquement à moi pour réaliser que...

*Lorsque **l'humain** que je suis, que nous sommes, s'est éteint sans personne, il ne restait malheureusement plus rien, si ce n'est qu'une terre devenue complètement stérile Alors, de vous à moi, à qui la faute ?*

A tire d'ailes, ici git R.L.

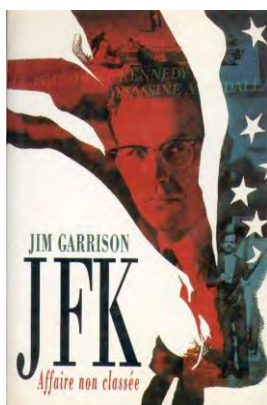
POURQUOI ?

- Pourquoi appelle-t-on «coup de grâce» le coup qui tue?
- Pourquoi dit-on que l'on remercie un employé en le renvoyant parce que l'on n'est pas content de ses services ?
- Pourquoi dit-on d'une personne ruinée qui n'a même plus son lit pour dormir, qu'il est dans de beaux draps ?
- Pourquoi locataire et propriétaire disent tous deux «je viens de louer un appartement» ?
- Pourquoi dans 90 % des cas on emploie le mot «homme» au lieu de «humain» comme si la femme n'existait pas ?
- Pourquoi dit-on de la mort que c'est la vie?

D.L

Lu Pour Vous

"JFK - Affaire non classée" de **Jim Garrison**_(traduit de l'anglais)



Le 22 novembre 1963, le président des Etats-Unis, John Fitzgerald Kennedy est assassiné en plein jour lors d'une parade à travers les rues de Dallas (Texas). Le pays est en état de choc.

Rapidement, Lee Oswald est arrêté et en dix mois, il est considéré comme le seul et unique assassin. Celui-ci sera à son tour assassiné plus tard. Le rapport de la Commission Warren qui a conclu à sa culpabilité a-t-il été bâclé ? Des regards accusateurs se tournent vers la CIA et le FBI ? Serait-ce un complot ?

L'auteur fut Procureur de la Nouvelle-Orleans de 1962 à 1974. Garrison fut chargé de l'affaire depuis le premier jour. Puis dessaisi. Trop curieux ? Trop consciencieux ? On a voulu le faire taire et on l'a poursuivi en justice.

Garrison nous donne un récit sans concessions, il assemble les pièces du puzzle et révèle la vérité, preuves à l'appui.

Le livre a été adapté au cinéma. Kevin Costner y joue le rôle du procureur.

Christian

Recettes de cuisine

Hygiène en cuisine

- Le port du tablier est de rigueur et doit être propre
- Il faut veiller à la propreté de son corps
- Il faut se laver les mains soigneusement et très souvent
- Il faut nouer ses cheveux et si nécessaire, les couvrir avec une coiffe
- Il convient de recouvrir les plaies avec un pansement imperméable
- Il faut éviter de souiller ses doigts avec la salive (se ronger les ongles, sucer ses doigts, fumer)
- Il faut utiliser une petite cuillère pour goûter les préparations (pas avec les doigts)
- Il ne faut jamais tousser ou éternuer sur les denrées alimentaires
- Il est préférable de venir sans bijoux : bague, bracelet, montre,...



Pêches au thon : Pour 4 personnes

<u>Ingrédients :</u>	<u>Matériel :</u>
- o 1 boîte de pêches au sirop en conserve de 400 ml - o 2 boîtes de thon (170 g) au naturel - o 1 citron - o 1/4 tasse (65 ml) mayonnaise - o Sel, poivre - o Facultatif : paprika, ketchup, échalote, persil, ciboulette, œuf dur - o Garniture : salade en chiffonnade.	- o 1 ouvre boîte - o 1 passoire - o 1 fourchette, 1 cuillère à soupe - o 1 bol mélangeur - o 1 plat de service (assiette plate)
<u>Préparation :</u>	<u>Conseils :</u>
1. Egoutter séparément le thon et les pêches. 2. Mélanger le thon avec la mayonnaise pour former une farce homogène. 3. Ajouter du jus de citron (au goût un peu de paprika, ketchup, persil, œuf dur ...). 4. Disposer les demi-pêches sur un plat, puis les remplir avec la farce au thon. 5. Disposer 1 heure au réfrigérateur avant de servir sur un lit de salade.	En général, il faut 2 oreillons de pêche par personne. Alternative : Vous pouvez également utiliser la poire ou l'ananas. Si vous n'aimez pas l'association sucré-salé, choisir alors la tomate, le concombre ou un chicon effeuillé comme contenant.

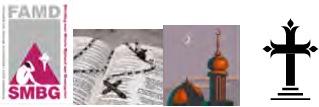
Mayonnaise : Pour 1 bol

<u>Ingrédients :</u>	<u>Matériel :</u>
» 1 jaune d'œuf » 1 cuillère à café de moutarde » 100 ml d'huile » Le jus d'un citron ou 2 CS de vinaigre » Sel, poivre » Persil (facultatif)	• 1 bol • 1 cuillère à café • Un couteau à légumes • 1 fouet • 1 cuillère à soupe • 1 presse-fruit
<u>Préparation :</u>	<u>Conseils :</u>
1. Travailler le jaune d'œuf avec le sel et la moutarde à l'aide d'un fouet et ajouter progressivement l'huile. 2. Lorsque toute l'huile est versée, ajouter le jus de citron. 3. Rectifier l'assaisonnement et ajouter du persil haché.	Allégez votre mayonnaise en rajoutant dans la recette de base 100 gr de fromage blanc ou un petit pot de yaourt nature. Pour un jaune d'œuf, on utilise max. 250 ml d'huile

Cake ou 4/4 : Pour 8 personnes

<u>Ingrédients :</u>	<u>Matériel :</u>	
- o 250 gr de farine - o 250 gr de beurre - o 250 gr de sucre semoule - o 5 œufs	- o 1 fouet - o 1 spatule - o 1 moule à gâteaux - o 1 bol mélangeur	
<u>Préparation :</u>	<u>Alternatives :</u>	
1. Battre les œufs avec le sucre jusqu'à obtention d'un mélange moussueux. 2. Ajouter le beurre mou (attention pas liquide) et mélanger au fouet. 3. Ajouter la farine ainsi que vos variants ('cacao, pommes,...) et mélanger à la spatule. 4. Placer dans un moule et enfourner à 180° durant 30 minutes. Attention, la préparation va gonfler. Pour vérifier la cuisson, plonger un couteau au milieu du cake, si elle ressort sèche, le cake est cuit. Vérifier toutes les 5-10 mins 5. Démouler directement et déposer sur une grille pour éviter la condensation.	Vanille	3 sachets de vanille
	Cacao	50 gr de cacao
	Chocolat	100 gr de chocolat râpé ou en vermicelles
	Pomme	2 pommes en dés
	Poire	2 poires en dés
	Banane	2 bananes en rondelles
	Fleur d'orange	4 cuillères à soupe

Renseignements utiles

<u>Conseiller moral laïque ou culte</u> 		Envoyer un billet de rapport via Prison Cloud dans l'onglet "Culte"
	Permanence téléphonique : Service prévention :	02/ 227 52 52 02/ 227 52 61
ASBL Un Pass dans l'impasse	Prévention suicide et amélioration de la santé mentale :	081/ 777 150
	Lutte contre la maltraitance des aînés :	0800/ 303 30
	Soutien à toute personne confrontée à la problématique du suicide :	0800/ 32 123
	Ecoute dans le respect, anonymat, et confidentialité :	107
Urgence sociale	Aides en matière de crédit, médiation et recouvrement de dettes, logement, ...	1718
Envie de discuter par correspondance (associations catholiques)	Fraternité du Bon Larron, Rue pont des Murgiers 4, 78610 Auffargis (France) Le courrier de Bevet, BP70039, 75721 Paris Cedex 15 (France) Amitié sans visage, Rue d'Amiens 103, 62000 Aras (France) S'écrire au-delà des murs, Rue du Paradis – CS 50174, 02205 Soissons Cedex (France)	
<u>Accès à la prison en bus</u> Bus 91 (Boucle zoning – Aye) Bus 92 (Boucle urbaine– Waha)	N° de compte de la prison : IBAN : BE66 6792 0041 6043 BIC : PCHQBEBB 📞 En communication : Nom et prénom + Date de naissance du détenu.e.	
<u>Vos délégués OCD :</u> Si vous avez des remarques concernant le bien-être de votre détention, parlez-en avec un délégué O.C.D. de votre section.	F1 : / F3 : Gailleterie Patrice (3218) QF : /	F2 : Alkazzaz Muhammad (2021) F4 : Van Eyken Christian (4116) Secrétariat : Dujardin Alan (1103)

Horaire des visites :

Visite à table tous les jours sauf le lundi, le mercredi matin et le vendredi matin.
De 8h30 à 11h30 et de 15h à 19h30, durée 1h30. Dernière inscription 10h15 (matin) et 18h15 (soirée)

Visite relais parents-enfants : 1^{er} et 3^e mercredi du mois de 14h30 à 16h30, ensuite visites à table à partir de 17h ou 18h30.

VHS : Visite conjugale dans l'intimité, max 3 heures sur réservation 3x par mois, avec partenaire autorisé.

Visite interne (entre détenu.e.s) : mardi et jeudi à 18h00, uniquement avec autorisation direction.

Visite familiale (en salle individuelle) : max 2 heures sur réservation.

Visite virtuelle (par vidéo) : tous les jours sauf le lundi, le mercredi matin et le vendredi matin. De 9h à 11h30, 14h30 à 16h et 16h30 à 19h30. 3 visites de 20 minutes par semaine, s'inscrire par billet de rapport sur Prison Cloud.

Cantine visite : Elle est autorisée pour la visite à table, familiale, virtuelle et la VHS (accord dir. OCD).
Passez votre commande 48 heures avant la visite par billet de rapport **[Comptabilité]** → **[Cantine Visite]**
La cantine sera remise dans un filet brun, à rendre le jour même à votre chef de section. Attention, sa perte ou détérioration vous coûtera 50 euros.



- Pour faire entrer ou sortir des affaires via la visite (journaux, vêtements, CD, ...) vous devez remplir un formulaire «introduction d'objet» ou «sortie d'objet» quelques jours avant votre visite. Il est à demander au chef de quartier de votre aile.
- Ce formulaire est également nécessaire si l'on n'a pas de visites et que les objets sont expédiés par la poste.

Concours

Questions du concours :

- 1/ Comment se nomment les vases contenant les viscères ?
- 2/ A quel moment est accessible le placement en maison de transition ?
- 3/ Dans un 4/4 traditionnel, combien d'œufs sont nécessaires pour 4 personnes ?
- 4/ Où les saumons vont-ils pondre leurs œufs ?

La somme de 15 euros est offerte à chacun des 5 gagnants du concours au Libre Marche !

Répondez via  par mail à la bibliothèque **AVANT LE 20 novembre 2023**. Bonne chance !

Correction du concours LM n°35

Réponse 1 = 70% d'insectes et 30% de végétaux.

Réponse 2 = La ptyaline.

Réponse 3 = Les juges de paix.

Réponse 4 = Guy HARDY

Félicitations aux 5 gagnants du concours du Libre Marche n°35 qui remportent 15 euros chacun :

LEGROS Gaëtan, NEM Luc et Lacroix Robert ainsi que 2 détenus ne faisant plus partie de notre prison à ce jour.

Ont participé à ce numéro Libre Marche n°36 : Le service Détenu Contact Santé (DCS), Champion, Christian, Damien, D. L., Le cuistot, Loretta, Patriste, Robert, Silencio, Sylvia.

**Modalités d'exécution de la peine
Communes à l'ensemble des condamnés**

	P.S.	C.P.	I.E.P.
	Permissions de Sortie	Congés Pénitentiaires	Interruption de l'exécution de la Peine
Durée	max. 16h.	3 X 36h. par Trimestre	3 mois renouvelable
Qui?	Le détenu	Le détenu	Motifs graves et exceptionnels à caractère familial.
Où?	Au Greffe	Au Greffe	Le détenu
Délai Avis de la Direction	Aucun	2 mois (à partir de la date d'introduction)	Aucun
Délai de la D.G.D.	14 Jours après réception de l'avis de la Direction (+ 7 jours non obligatoires à la demande de la D.G.D.)	14 Jours après réception de l'avis de la Direction (+ 7 jours non obligatoires à la demande de la D.G.D.)	14 Jours
Délai avant nouvelle demande	3 mois la direction peut réduire ce délai en rendant un avis motivé.	3 mois la direction peut réduire ce délai en rendant un avis motivé.	

Pouvant être octroyée aux condamnés à une peine inférieure ou égal à trois ans

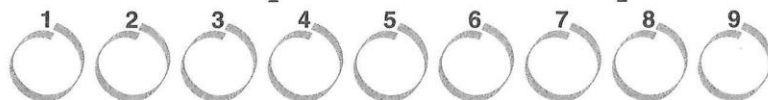
	S.E.	L.P.
	Surveillance électronique	Libération Provisoire
Quand?	Dés le début de l'incarcération	Lorsque la/Les Peine/s sont supérieures à 1 an et inférieures ou égales à Trois ans
Qui?	La Direction	1/3 de Peine La Direction
Délai?	Aucun Sauf si c'est la D.G.D. Dans ce cas, 14 Jours à dater de la transmission du Dossier	

Pouvant être octroyée aux condamnés à une peine supérieur à trois ans

	D.L.	S.E.	L.C.
	Détention Limitée	Surveillance électronique	Libération conditionnelle
Durée	max. 16h. par Jour		
Quand?	Six mois avant L.C.		Voir Fiche d'écrou (En faire la demande au Greffe)
Qui?	Le détenu		Le détenu
Où?	Au Greffe		Au Greffe
Délai	2 mois		4 mois
Avis de la Direction			
Délai		1 mois	
Avis du Procureur			
T.A.P.		max. 2 mois	
Audience		Après réception de l'avis du Procureur	
Délai Jugement		15 Jours	
Transmission de la décision			+ 24h.

MOTS MELES

Une peau d'animal spécialement traitée pour l'écriture :



DANS LES KIOSQUES ↓	POSSESSIF D'ÉGOÏSTE ↓	BULLES ↓	HOMME POLITIQUE (ADOLPHE) ↓	PAS ELLES ↓	PAS TROP CHARGÉ ↓
RESSASSE ↓	2 ↓	VÉHICULE RAPIDE ↓	TRACTA ↓	5 ↓	
REDEVENU ADIPEUX ↓			REGISTRE FÉMININ ↓		
APRÈS LE PRINCE ↓		JALOUSIE ↓			LE 27 ↓
SIGNE DES GRADES ↓	ACTINIUM EN ABRÉGÉ ↓	ASTRES NÉBULEUX ↓	RAYÉE ↓	8 ↓	
			COSTAUD, CHARPENTÉ ↓		LUXE, DÉBOÎTE ↓
PLAT DU VIETNAM ↓		7 ↓		DÉCHET DE VESSIE ↓	RAD EN ABRÉGÉ ↓
PRÉNOM FÉMININ ↓					GRATTÉ ↓
AÏEUL ↓	AUTRE MOT POUR PAS ↓			NAIS, APPARAIS ↓	CE RÉCIPIENT ↓
	6 ↓	DÉTRAQUÉ ↓	ARME DE CHEVALIER ↓	1 ↓	
MAUVAIS CHEVAL ↓		UN ROND ↓	PETITE MONNAIE AUX USA ↓		
DÉTESTÉ, ABHORRÉ ↓		EXAMEN QUI SUIT L'ÉCRIT ↓	3 ↓	CACHÉ ↓	PRÉNOM CHER À ARAGON ↓
TARDIVE ↓	9 ↓	MAROTTE ↓	TEINTE TERREUSE ↓	4 ↓	
SIXIÈME LETTRE GRECQUE ↓			PARESSEUX TROPICAUX ↓		
		LE GAZOLE ↓			
VOLCAN ITALIEN ↓	PEINTRE ESPAGNOL ↓		SITÔT ↓		
		ESCOMPTA ↓			