

# Le Moniteur

Bulletin mensuel  
40<sup>e</sup> année  
Juin 2023

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

## HUSSEN Fatma remporte le Trophée Wanet 2023 !

ED. RESP. A. DENONCIN - 270 RUE DE LA LIBÉRATION 6927 TELLIN



# BROODWAY

24-27 SEPTEMBRE 2023  
KORTRIJK XPO

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

# Les snacks salés,

un segment de la boulangerie  
plein de potentiel



## NEW Graindesign Black & White

Mélange de graines de sésame noir enrobées de sel, de graines de nigelle et de flocons de riz

- Prêt à l'emploi
- Attrayant & innovant
- Riche en saveur
- Une excellente texture



Pour plus d'info sur le potentiel de snacking  
et des recettes inspirantes, contactez votre  
représentant Puratos ou visitez :





## Mesdames, Messieurs, Chers amis,

L'évènement, est sans conteste, le « Trophée WANET 2023 » qui a eu lieu ce 16 mai. Il a consacré le Meilleur Jeune Boulanger-Pâtissier Francophone.

Les talents développés, par les 5 finalistes, grâce à l'effort supplémentaire mis en œuvre à l'acquisition de compétences et à leur persévérance face aux difficultés du concours, est une grande fierté pour le secteur.

Je remercie les patrons, les formateurs, les professeurs, les centres de formation, les écoles sans oublier les parents qui sont la pierre angulaire d'une amélioration constante des compétences de nos jeunes.

Oui, nous avons encore des jeunes courageux, dynamiques qui croient en l'avenir de l'artisanat et de notre belle profession. Nous les soutenons.

Autre concours, autre niveau, la Coupe du Monde de la pâtisserie. Un nouveau comité s'est constitué. Un réel défi, je souhaite beaucoup de courage à la nouvelle équipe pour recruter des talents, les motiver et les entraîner afin de porter haut les couleurs de la Belgique.

Du 15 juin au 15 juillet, il est possible, à vos clients, de voter pour élire la Boulangerie-Pâtisserie préférée de votre région. N'hésitez pas à communiquer et à afficher le matériel qui vous a été transmis, afin que cette organisation soit une réussite.

Vous pouvez prendre connaissance des premières photos de la 65<sup>e</sup> journée nationale qui s'est déroulée à POPERINGE et de bien d'autres informations sélectionnées pour vous.

● **A. Denoncin**  
Président



# UN NOUVEAU SOL COULÉ POUR VOTRE BOULANGERIE OPTEZ SANS HÉSITER POUR DEWECO

**DEWECO SOLS** | Votre expert en sols synthétiques industriels

## DEWECO

B-Kontich | +32 3 455 56 36  
info@deweco.be | deweco.be



## ULTIMA

### NOUVELLE FAÇONNEUSE

- ✓ Façonnage vertical pour un gain de place
- ✓ Deux tapis d'allongement indépendants à vitesse variable permettant de travailler tout type et taille de baguette (classique, tradition,...)
- ✓ Pour une large gamme de produits
- ✓ Trois rouleaux de laminage
- ✓ Commandes ergonomiques plus précises
- ✓ Changement rapide de tapis
- ✓ Habillage inox
- ✓ Tablette de réception lavable et démontable
- ✓ Poids min/max des pâtons : 50 à 1200 gr
- ✓ Cadence : 1200 pcs/h



Rue François-Léon Bruyère,  
34  
B-6041 Gosselies  
Tél : 071/25.01.22  
materiel@bruyere.be

WWW.BRUYERRE.BE

SAV DISPONIBLE 24H/24 & 7J/7

*Bruyère*



# Le Moniteur

SOMMAIRE



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

- Activités de la Fédération** 7 Rapport CA francophone du 15 mai 2023 à Bouge (résumé)
- Salon** 8 Savoir-faire du métier, innovations et ambiance unique à Broodway 2023
- Concours** 10 Les résultats du Trophée Jean-Marie Wanet 2023
- Concours** 18 La nouvelle équipe belge de la Coupe du Monde de la Pâtisserie recherche des candidats !
- Bon à savoir** 20 Quelques erreurs à ne pas commettre après un repas
- Marketing** 22 Focus sur le référencement
- Fêtes et convivialités** 25 Le banquet de Namur, des beaux souvenirs à ajouter aux précédents
- Fiscal** 26 Déclaration fiscale IPP 2023
- Santé** 28 Quelques astuces pour éviter que le mal de dos ne devienne chronique
- Nutrition** 30 Les amandes : l'ingrédient star de la pâtisserie !
- Fêtes et convivialités** 32 Le banquet de la St Aubert de la Fédération de Huy : un moment très convivial
- Actualités** 33 De nouveaux projets de relocalisation alimentaire
- Chronique technique** 34 Les aspects nutritionnels (1<sup>ère</sup> partie)
- Économie** 39 Emprunter pour acheter un vélo : les banques proposent de plus en plus de "prêts vélos"
- Évènement** 40 65<sup>e</sup> Fête Nationale du 22 mai 2023 à Poperinge : quelques photos en avant-première
- Boulangier à l'honneur** 42 Jean-Sébastien DEMEYER, boulanger BIO et fier de l'être
- Formation** 44 Démonstration le 16 mai du M.O.F Philippe Hermenier au centre EPICURIS
- Humour** 46 Les questions les plus ahurissantes lors des examens du permis de conduire
- In memoriam** 45
- Petites annonces** 47

## Administration & gestion

Rue de la Libération, 270 • 6927 TELLIN  
Tél. : 0477/41.91.52  
Mail : info@ffrboulpat.be  
Compte : BE02 1270 7132 3240

## Publicité et petites annonces

Florence de Thier,  
florence@2thier.com, 0485/16.49.36

## Éditeur responsable

A. Denoncin • 270 rue de la Libération, 6927 TELLIN

## Ont collaboré à la rédaction

A. Denoncin, Fl. de Thier, J. Vanderauwera, H. Léonard, D. Cigagna, F. Lefranc,  
J. Mathias, M. Dewalque, G. Xhaufaire.  
Impression : Snel Grafics, Herstal – Photos : Shutterstock.com

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



**SBen'ergy**<sup>SRL</sup>  
Solutions énergétiques

**LIVOLTEK**

**OPTEZ POUR SBEN'ERGY**

La meilleure qualité au meilleur prix

**INSTALLATION GARANTIE**

**DANS LES 3 MOIS**

**\* OFFRE DÉCOUVERTE \***

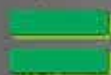
**10 Panneaux Full Black**



**1 Onduleur**



**1 Batterie ( All In One )**



**10 000 € HTVA** 

**\* INSTALLATION COMPRISE DANS LE PRIX**



Appelez-nous pour un devis gratuit

**+32 (0) 87/55.22.19**





# Rapport CA francophone du 15 mai 2023 à Bouge (résumé)

## 1 Le PV du CA du 7 mars 2023 est approuvé

## 2 Correspondance et activités

- L'importation des céréales
- Le Conseil Supérieur : exposé du ministre Van Peteghem
- UNIFA : contacts
- Salon Broodway : collaboration
- Réunion avec Madame Yerna, administratrice IFAPME
- Mr Giot : nouveau comité belge du championnat du monde
- Masterclass DOSSCHE MILLS à Namur
- Epicuris : démo d'un MOF à Libramont
- RTB : émission 'le beau boulot'
- AG des grandes boulangeries le 30 mai

## 3 Rapport de l'association Royale des Artisans Glaciers : problème des commissions paritaires

## 4 Rapport des délégués aux commissions

- Fiscal
  - La rentrée des déclarations le 15 juillet
  - La réforme fiscale en cours
- Social
  - Cahier des revendications syndicales
  - Réunion le 23 mai en CP 201
  - La convention de rupture donnée par le travailleur
- Economique
  - L'article au moniteur sur les coûts réels
  - L'appel de la RTB sur l'évolution des prix
  - La réponse à un membre sur les prix en grande surface

## 5 Confédération

- La carence de nomination d'un président flamand (Bakker Vlanderen)
- L'incidence sur l'absence d'un co-président confédéral
- La gestion du Fonds social
- La révision de l'A.R pain
- La journée nationale à Poperinge
- Siège social

## 6 ApaQW

- La gestion de la campagne 2023
- La semaine des produits BIO

## 7 AFSCA

- Les allergènes, la traçabilité, l'étiquetage
- La révision du Guide 026
- Le courrier du ministre Clarinval

## 8 Bureau et Moniteur

- La proposition de Mr Pradolini
- L'état des cotisations
- La trésorerie
- La localisation de la fédération francophone

## 9 Concours

- La finale du Wanet le 16 mai à Libramont
- Le projet d'inscriptions aux Starters Days
- Meilleurs artisans : inscriptions et date

## 10 Divers

- L'assemblée générale à Val Dieu : report de date
- Le projet de formation pour les dames : emballage de qualité

## 11 Le prochain CA se tiendra le 18 septembre 2023

● H.Léonard

SALON

# Savoir-faire du métier, innovations et ambiance unique à Broodway 2023



Du 24 au 27 septembre, participez à l'événement professionnel par excellence pour notre communauté. Broodway est le lieu de rencontre pour les boulangers, pâtisseries, chocolatiers et glaciers passionnés qui se distinguent par leur savoir-faire dans leur métier et s'efforcent de proposer une offre de haute qualité, un service excellent et un esprit d'entrepreneuriat dynamique. Découvrez les derniers produits, tendances, concepts, technologies et solutions présentés par les exposants de Broodway.



En tant que partenaires de notre secteur, ils répondront aux tendances actuelles du marché, apporteront des réponses à vos questions et seront heureux de contribuer à la croissance de votre entreprise et de l'ensemble du secteur. Vous recevrez un accueil chaleureux de la part des fournisseurs habituels au salon, ainsi que des nouveaux exposants, tout en prenant le temps pour une bonne conversation. Vous découvrirez les innovations les plus marquantes aux Innovation Awards, ce qui en fait un point de départ idéal pour découvrir les nouveautés sur le salon.

L'artisanat et le savoir-faire sont mis à l'honneur dans un programme solide. Vous pourrez assister à des concours tels que la finale du Championnat belge Aspirant Baker et la présélection du Championnat belge de Boulangerie, suivre des démonstrations de collègues qui partagent leurs créations, techniques et idées ; assister à des sessions d'entraînement d'équipes de concours, etc.

Que vous souhaitiez goûter les nouveaux produits, découvrir les dernières technologies, concepts et tendances, échanger avec les exposants ou retrouver

vos collègues dans une ambiance conviviale, Broodway a tout pour vous satisfaire.

## Infos pratiques

Broodway 2023 : les dimanche 24, lundi 25, mardi 26 et mercredi 27 septembre 2023 à Kortrijk Xpo  
Ouvert de 10h à 18h tous les jours.

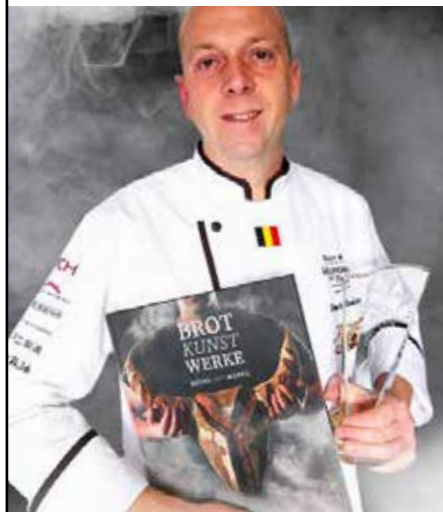
Visitez Broodway gratuitement avec votre partenaire et vos collègues. Enregistrez-vous à l'avance via [www.broodway.be](http://www.broodway.be) avec le code BRW152. En tant que visiteur de Broodway, vous aurez également accès gratuitement à Meat Expo et Taste of Tavola.



**Plus d'informations :** Kortrijk Xpo - T 056 24 11 11 - [broodway@kortrijkxpo.com](mailto:broodway@kortrijkxpo.com) - [www.broodway.be](http://www.broodway.be)  
Restez informé sur les dernières nouvelles :  
[www.facebook.com/BroodwayKortrijk](https://www.facebook.com/BroodwayKortrijk) &  
[www.instagram.com/BroodwayKortrijk](https://www.instagram.com/BroodwayKortrijk)



# FÉLICITATIONS



Félicitations pour votre 2<sup>ème</sup> place au Mondial du Pain 2023 au Japon !  
IREKS, fier fournisseur de malt pour nos champions Stijn et Berre



En savoir plus? Contactez dès maintenant votre conseiller technique en panification IREKS  
[www.ireks.be](http://www.ireks.be)

• FIER DE MON MÉTIER •  
• FIER DE MON MÉTIER •

# BROODWAY

24-25-26-27  
SEPTEMBRE 2023  
KORTRIJK XPO  
10:00-18:00

[WWW.BROODWAY.BE](http://WWW.BROODWAY.BE)

## LE SAVOIR-FAIRE, L'INNOVATION ET LA CONVIVIALITÉ

Broodway est synonyme de nouvelles **inspirations**, d'**idées** fortes et de **conversations** intéressantes dans une **ambiance** unique. Au **programme** : la finale CB Aspirant Baker, la présélection CB Boulangerie, les Innovation Awards, des démonstrations par vos collègues, etc.

Visitez également le salon de la boucherie **Meat Expo** et le salon des délicatesses **Taste of Tavola**.

VISITE GRATUITE AVEC LE **CODE BRW152**

Enregistrement via  
[www.broodway.be](http://www.broodway.be)  
ou en scannant le code:



Partenaire:

West-Vlaanderen  
**BAKMEESTERS**

DOORNIKSESTEENWEG 216, 8500 COURTRAI · T 056 24 11 11 · [BROODWAY@KORTRIJKXPO.COM](mailto:BROODWAY@KORTRIJKXPO.COM) · [f](https://www.facebook.com/broodwaykortrijk) [i](https://www.instagram.com/broodwaykortrijk) BROODWAYKORTRIJK



# Les résultats du Trophée Jean-Marie Wanet 2023

La finale de ce trophée organisé chaque année à l'initiative de l'Union Royale des boulangers-pâtisseries-glaciers de la province de Luxembourg en partenariat avec l'IFAPME et Alimento a eu lieu le 16 mai 2023 au Centre IFAPME de Libramont.

Cette année, l'assemblée, accueillie par Monsieur STEVENS directeur du centre IFAPME LUX, était nombreuse et le comité était présidé par Monsieur DENONCIN, Président de la Fédération Francophone des Boulangers, par Monsieur MORTAGNE, Président du Jury entourés par Madame Corinne Stephenne, représentante de Mr le Ministre Willy Borsus, Madame la députée Provinciale Coralie Bonnet, par Madame Yerna, Administratrice Générale de l'IFAPME, par Monsieur GALL, Directeur coordination Alimento, et Monsieur Minet, Conseiller Pédagogique IFAPME.

2 garçons et 3 filles étaient finalistes.

## Les candidats finalistes

Une pré-sélection s'est déroulée le 22 mars au centre de formation de l'IFAPME de Villers le bouillet.

Le jury était composé de

- Monsieur Mortagne
- Monsieur Padrolini
- Monsieur Vanbruaene

La finale pâtisserie s'est déroulée le 16 mai au centre de formation de l'IFAPME de Libramont.

Le jury était composé de

- Monsieur Mortagne (Président du jury)
- Monsieur Szalies de Braine l'Alleud
- Monsieur Didriche de Paliseul

Et de Messieurs

Minet : Conseiller pédagogique alimentation  
Coordination wallonne IFAPME

Vander Jeught : Secrétaire du concours

Bury : Coach sectoriel Alimento

La coordinatrice à Libramont était Madame Wymersch, formatrice principale

Le coordinateur d'atelier boulangerie était Damien Lambot, chef d'atelier à Libramont.

Les finalistes étaient :

Nom et prénom du candidat	Nom et prénom du patron-formateur	Nom de l'école ou du centre de formation
THONNARD Noa	WILKIN Xavier	IFAPME Villers le Bouillet
DUDUYEVA Mariyam	ROLLIN Julie	Centre IFAPME de Charleroi - Gilly
BARBAIX Victor	SERGE Alexandre	Institut Emile Gryzon
HUSSEN Fatma	SERGE Alexandre	Institut Emile Gryzon
MANGON Laura	MANGON Frederic	IFAPME Villers le Bouillet



BARBAIX Victor



DUDUYEVA Mariyam



HUSSEIN Fatma



MANGON Laura



Thonnard Noa

## Les discours

Pendant son discours, **Mr le directeur STEVENS** fait savoir que la journée était très réussie de par l'implication et la créativité des candidats.

Il a rappelé que peu de commerces ouvrent dès 6 h du matin et c'est un métier crucial pour les gens.

*« 5 jeunes investis dans ce trophée, c'était formidable ! »*

Il remercie Madame Wymersch, les 2 formateurs qui ont guidé les jeunes finalistes et tous ceux qui ont mis en place toute la logistique et les formateurs en restauration pour la réception.

Il souligne que Libramont est l'endroit idéal pour maintenir cet événement important grâce, notamment, à l'Union Royale des boulangers-pâtisseries-glacières de la province de Luxembourg.

Ensuite, nous avons entendu **Mme Stephenne** qui a félicité chaque candidat pour son désir d'excellence. Elle a rappelé que le métier était en pénurie et que le Ministre Willy Borsus soutient la formation en alternance et la formation professionnelle des jeunes notamment au travers des diverses actions du plan de relance de la Wallonie.

Mme Stephenne

*« Pour l'IFAPME, début de cette année, le Gouvernement Wallon a approuvé un nouveau contrat de gestion qui poursuit plusieurs objectifs orientés vers la formation des jeunes.*

*Une des priorités du Ministre est également de soutenir chaque jeune et adulte qui souhaite créer son entreprise.*

*En participant à ce concours, les candidats deviennent les ambassadeurs de leur formation et de leur futur métier. »*

Madame la députée provinciale, **Coralie Bonnet**, se dit enchantée d'être présente pour mettre les candidats à l'honneur et remercie toutes les personnes qui ont géré ce concours : Mr Denoncin, les équipes de l'IFAPME, ainsi qu'Alimento avec lesquelles la Province est partenaire pour de nombreux projets de mise en valeur notamment de la filière agro-alimentaire et des métiers qui en font partie.

Coralie Bonnet

Elle rappelle les compétences qu'il faut avoir pour exercer ce métier de boulanger-pâtissier : rigueur, créativité, ordre, sens de l'accueil, gestion, etc.

*« Ces compétences permettent aussi de faire transparaître des valeurs comme la convivialité, la détente car les créations rythment les événements de la vie : baptêmes, communions, mariages, anniversaires etc ».*

Elle nous fait part également du fait qu'il existe un concours du beurre (matière première pour les boulangers-pâtisseries) depuis 4 ans organisé par la Province et Mr Denoncin fera partie du jury.

M. Denoncin

Mme Yerna

**Madame YERNA**, Administratrice générale de l'IFAPME, se dit ravie de voir vivre un tel concours qui s'avère être une institution qui vise l'excellence.

*« Ce secteur est passé par des sales moments (le covid, la crise énergétique) et on a constaté une certaine désaffection pour cette filière mais comme on dit à Liège : ou bien on pleure ou bien on retousse ses manches et vous l'avez fait. Vous êtes les meilleurs vu que vous êtes ici. Vous visez l'excellence de par votre technicité, votre organisation, votre créativité, votre comportement, votre maîtrise du temps, etc. »*

Madame Yerna remercie le Président du Trophée Wanet, Mr Denoncin pour son investissement, les membres du jury qui ont investi 2 journées, les formateurs, les tuteurs, les référents qui au quotidien encadrent les jeunes à l'IFAPME, les parents des candidats et Alimento.

*« Que le meilleur gagne mais, quel que soit le résultat, c'est déjà un bon choix de métier. »*



**Monsieur GALL**, Directeur coordination Alimento estime que les participants se sont lancés dans un défi important.

*« C'est toujours un plaisir de voir Alimento qui s'associe à cette démarche-là avec la présence continue d'Alain Bury. »*

Alimento, fond de formation sectorielle existant depuis presque 30 ans, s'occupe, entre autres, de tous les artisans boulangers-pâtisseries, qui représentent un quart du secteur alimentaire en Belgique. Alimento permet de développer les compétences de chacun en s'appuyant sur un partenaire privilégié qui est un centre de compétences unique en Wallonie, Epicuris.

Alimento couvre 98 000 salariés !

*« Nous soutenons les démarches qui mettent en évidence et valorisent les jeunes qui osent comme les finalistes de ce jour ».*

Il annonce que chaque participant recevra un chèque de formation au centre Epicuris et à d'autres opérateurs de formation avec une gratuité 365 jours par an.

Alimento offre aussi aux 5 participants, 3 jours de stage pâtisserie dans un organisme réputé à définir avec les lauréats, soit à l'INBP soit à l'école BELOUET.

**Mr MORTAGNE** prend ensuite la parole.

Il rappelle que pour qu'un concours réussisse, il faut des locaux adéquats et du bon matériel.

Il remercie l'IFAPME pour la mise à disposition de ses ateliers, Mr Stevens et son équipe et la qualité de l'accueil par Madame Wymersch, Damien...formateur pâtisserie à Libramont et Jany... , formateur également en boulangerie-pâtisserie.

Il remercie tous les membres du jury à savoir Philippe Vanbruaene, Président de l'Association Royale de Mouscron et Mr Pradolini secrétaire à l'Union Royale de Namur pour la boulangerie.

Pour la pâtisserie, Mr Szalies, champion d'Europe en pâtisserie, champion du monde en sculpture sur glace et qui est toujours président du club coupe du monde pâtisserie Belgique.

Il remercie aussi Florian Didriche, tout jeune meilleur artisan 2022 qui a créé son entreprise.

Il remercie Mr Denoncin pour tout ce qu'il fait pour l'Union et les concours.

Et il remercie les 5 candidats et rappelle quand dans un concours, on ne perd pas, mais on apprend.

À la fin de l'annonce des résultats, Mr Denoncin se réjouit du dynamisme des jeunes qui voient l'avenir avec beaucoup d'optimisme. Il remercie les candidats d'avoir osé entrer en compétition et espère qu'ils en tireront beaucoup de bonheur pour la suite de leur carrière.

Il remercie l'ensemble des organisateurs et tous ceux qui soutiennent le concours. Il remercie tout spécialement Frédéric Mortagne qui est le Président du concours depuis 4 ans.

*« Lorsque le Ministre de l'époque m'a remis mon diplôme, ce fut un événement dont je me souviens comme si c'était hier ! J'espère que vous vous souviendrez longtemps de ce qui s'est passé aujourd'hui ! ».*

Il invite les formateurs, les professeurs, les établissements de formation à déjà prendre leurs dispositions pour l'année prochaine et rappelle que nous comptons d'ores et déjà sur leur collaboration.



## Les résultats



### 5<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> place ex aequo :

**DUDUYEVA Mariyam et THONNARD Noa**

Ils reçoivent :

- 125 € en espèce offert par l'Union des boulangers pâtisseries de la Province de Luxembourg et de la Députation Provinciale.
- Un diplôme offert par l'IFAPME.
- Un stage formation offert par ALIMENTO.
- Un livre professionnel offert par les Unions professionnelles de la fédération francophone.

### 3<sup>e</sup> prix : MANGON Laura

Reçoit

- 250 € en espèces offerts par l'Union des Boulangers Pâtisseries de la province de Luxembourg et de la Députation Provinciale.
- Une coupe offerte par la Fédération Francophone des Boulangers-pâtisseries glaciers.
- Un diplôme offert par l'IFAPME.
- Une médaille de bronze offerte par l'Union des Boulangers Pâtisseries de la Province du Luxembourg.
- Un diplôme offert par l'IFAPME.
- Un stage formation offert par ALIMENTO.
- Un livre professionnel offert par les Unions professionnelles de la fédération francophone.



### 2<sup>e</sup> prix : Barbaix Victor

Reçoit

- 500 € en espèces offerts par l'Union des Boulangers Pâtisseries de la province de Luxembourg et de la Députation Provinciale.
- Une coupe offerte par la Fédération Francophone des Boulangers-Pâtisseries Glaciers.
- Un diplôme offert par l'IFAPME.
- Une médaille d'argent offerte par l'Union des Boulangers Pâtisseries de la Province du Luxembourg.
- Un diplôme offert par l'IFAPME.
- Un stage formation offert par ALIMENTO.
- Un livre professionnel offert par les Unions professionnelles de la fédération francophone.





## 1<sup>er</sup> prix : HUSSEN FATMA

Reçoit

- 750€ en espèces offerts par l'Union des Boulangers Pâtisseries de la Province de Luxembourg et de la Députation Provinciale.
- Une Coupe « Trophée Jean Marie WANET » offerte la Fédération Francophone des Boulangers-Pâtisseries Glaciers.
- Une médaille d'Or offerte par l'Union des Boulangers Pâtisseries de la Province du Luxembourg.
- Un diplôme offert par l'IFAPME.
- Un stage formation offert par ALIMENTO.
- Un livre professionnel offert par les Unions professionnelles de la fédération francophone.



## Petit focus sur HusSEN Fatma, la gagnante du Trophée Wanet



Elle est en dernière année et va faire une 7<sup>e</sup> année.

Personne ne travaille dans la pâtisserie dans sa famille gréco-arménienne mais elle assistait sa maman qui cuisinait très bien.

Elle a commencé dans la restauration mais a changé car elle n'aimait pas trop le côté «salle».

Ses projets ? Elle est trop jeune pour le savoir. Elle a 17 ans!

Elle estime avoir gagné grâce à ses coachs car les idées viennent avec eux.

Elle a préféré, dans ses créations du jour, son entremet au chocolat.



→ Un trophée est attribué par Mr Denoncin à l'école Emile Gryson, avec comme formateur Serge Alexandre.

Et

→ Un trophée est attribué à l'IFAPME de Villers le Bouillet.

## En épreuve séparée

Meilleure pâtissière : **HUSSEN Fatma**

Meilleure boulangère : **HUSSEN Fatma**



## LE PROGRAMME DES ÉPREUVES 2023

## Boulangerie

**1 Fabrication du pain - 3 formes (boulot - galette - platine).**

Chaque participant devait fabriquer 3 grands pains de 900 g. cuits et 3 petits pains de 450 g. cuits (1 grand et 1 petit de chaque forme), en respectant la réglementation.

**2 Fabrication de fine boulangerie.**

Fabriquer un pâton de 1.500g. de pâte, le diviser en 30 pièces et fabriquer 3x 10 pièces aux choix (pistolets, picolos, etc. ...).

Fabrication de 12 baguettes de Tradition de maximum 300 g.

**3 Fabrication pâte levée sucrée.**

Fabriquer une pâte de 1.300 g. à diviser en 30 pièces, faire 3 sortes de 10 produits au choix (brioches, sandwiches, etc), non fourrés après cuisson.

**4 Fabrication d'une pâte levée feuilletée**

Employer ~ litre de liquide pour faire la pâte.

À partir de cette pâte, il fallait fabriquer 4 sortes de produits fourrés, chaque produit devait peser max. 60g. (terminé). La crème et le fourrage étaient mis à la disposition du candidat.

**5 Fabrication de pains décorés.**

À partir de 2kg de pâte à pain, ils devaient faire 1 pain décoré.

La forme du pain était libre, sa hauteur (épaisseur) ne pouvant être inférieure à 4 cm. Garniture à base de pâte à décor (consommable). Pour la cuisson, il était interdit d'utiliser du matériel technique auxiliaire. Cuisson en 1 pièce. Les pains modèles étaient interdits mais les farines grises étaient autorisées pour ce travail.

**6 Fabrication d'une spécialité régionale**

Les candidats ont dû fabriquer 2 mêmes tartes ou pains régionaux, au choix.

Remarques :

1. Matières premières : les candidats ont travaillé avec des farines blanches et grises et des produits nobles (pas de semi-finis).
2. Les quantités, les poids indiqués devaient être strictement respectés.
3. Le candidat devait veiller à ne pas dépasser le temps fixé pour ces travaux : 7 heures
4. Une attention toute particulière fut portée par le jury sur les normes d'hygiène. Après la fabrication, le candidat devait présenter ses produits (étalage).

## Pâtisserie

**1 Maspain (Les candidats doivent obligatoirement commencer par cette épreuve)  
Temps : 30 min max**

Les candidats ont amené 4 sujets différents déjà réalisés (éventuellement colorés), ainsi que le massepain en vrac.

Les membres du jury leur ont demandé d'en réaliser 2 des 4 sur place : ils devaient être une copie conforme des autres. Poids des sujets : 75 g. Maximum

Le massepain ne pouvait pas être coloré dans la masse sauf certains éléments du décor (ex : nez rouge).

**2 Petits gâteaux**

Les candidats ont fabriqué 4 fois 15 pièces de petits gâteaux de base différente. Fruit frais, même base que le grand gâteau, pâte à choux, entremet au choix.

**3 Gâteau**

Les candidats ont dû apporter eux-mêmes le biscuit au choix (24 cm diamètre) et les matières premières nécessaires pour le décor, qui a été réalisé sur place et était différent du décor de l'entremet. Crème au choix, à fabriquer sur place. Écriture au cornet obligatoire sur le gâteau.

Thème : Anniversaire

**4 Desserts au beurre**

Les candidats devaient fabriquer des desserts au beurre sur base de 250 g. de beurre.

2 dressages différents

Le Centre a fourni le beurre, les candidats apportant les autres matières premières.

**5 Desserts sur l'assiette**

Misérable revisité

L'assiette devait avoir le goût du biscuit et de la crème Misérable

N.B

1. Les candidats ont été cotés sur la propreté, (l'organisation et la tenue de travail, qui est obligatoire)
2. Toutes les décorations ont dû être réalisées sur place
3. Le Centre a fourni le chocolat, la crème fraîche et le beurre (pour les pralines uniquement). Les candidats ont apporté les autres matières premières, selon le canevas ci-dessus.
4. Les candidats ont été priés d'amener leur petit matériel le jour de l'épreuve (ébauchoir, palettes, couteaux, ...)
5. Durée des épreuves : 7 heures

● Fl. de Thier



# BEURRE DE TOURAGE

LA QUALITÉ À SAVOURER



Le beurre de tourage SOLAREC Professional à 82% de matière grasse présente une plasticité et une fermeté idéales pour un feuilletage régulier et aéré.  
Conditionnement:  
en carton de 5 plaques de 2 kg.



**SOLAREC**  
Professional

Pour en savoir plus sur notre société et notre produit,  
rendez-vous sur [www.solarec.be](http://www.solarec.be) ou contactez-nous via [info@solarec.be](mailto:info@solarec.be)

# La nouvelle équipe belge de la Coupe du Monde de la Pâtisserie recherche des candidats !

La Belgique est à nouveau prête, en tant que nation de la pâtisserie, à organiser, guider, soutenir et coacher les prochaines (pré)sélections de la Coupe d'Europe et de la Coupe du Monde de la Pâtisserie. L'ancienne asbl a été transférée à une nouvelle structure d'organisation.



La Belgique est toujours dans le Top 5 des pays les plus performants dans le domaine de la pâtisserie mondiale et veut confirmer cette position et cette réputation.

Avec cette structure et cette motivation, nous souhaitons inviter et former une équipe passionnée de pâtissiers et chocolatiers pour les amener à Paris en janvier pour la finale de la Coupe d'Europe de la Pâtisserie, qui se déroule pendant Européen 2024.

La compétition, mais surtout le brainstorming, l'éducation, la formation, l'organisation, l'administration, le sponsoring et le coaching des candidats nécessitent du temps, de l'expérience et de l'expertise.

Le nouveau comité du CDM.BE est composé de pâtissiers et de chocolatiers expérimentés qui ont participé et vécu l'odeur et le goût de la scène avant et dans les coulisses et qui seront soutenus par la fine fleur du monde de la pâtisserie belge.

## SIRH/+ COUPE DU MONDE DE LA PÂTISSERIE TEAM BELGIUM

**C'est pourquoi nous lançons un appel doux mais urgent à la coopération, à l'intérêt ou au soutien pour contribuer à une structure solide. Nous sommes toujours à la recherche de candidats motivés et d'assistants passionnés pour assister l'équipe pendant les séances d'entraînement. Les coachs qui se sentent appelés à guider les candidats dans certaines catégories (chocolat, glace, sucre, dessert, entremets, artistique...) sont également les bienvenus.**

**Président :** Raphaël GIOT = [r\\_giot@yahoo.fr](mailto:r_giot@yahoo.fr)

**Vice-président :** Jean Philippe DARCIS = [jp@darcis.com](mailto:jp@darcis.com)

**Trésorier :** Patrick AUBRION = [aubrion.sweets@gmail.com](mailto:aubrion.sweets@gmail.com)

# WORK SMARTER



# NOT HARDER

## Libre, l'améliorant d'avant-garde de Dossche Mills

Libre est un **améliorant unique et polyvalent** qui vous permet de préparer d'**importants lots de pâte** et de **conserver la pâte plus longtemps**. Il vous offre la possibilité de **déplacer la charge de travail** au début de la semaine et de la nuit à la journée. Libre, c'est la solution optimale, efficace et flexible, qui permet de maintenir **votre qualité artisanale**.

En combinaison avec Libre, les techniques de production modernes prennent encore mieux leur place, telles que :

- Congélation de pâte
- Cuisson en deux étapes
- Fermentation contrôlée
- Cuisson de l'après-midi

## Avantages de Libre

- Une amélioration des temps de travail (moins de production de nuit)
- Un déploiement plus efficace du personnel et des moyens
- Une amélioration de la structure de la mie et une fraîcheur prolongée du pain
- De plus grands lots de pâte en une seule fois et à moindre coût
- Du pain frais plusieurs fois par jour pour votre client, sans effort supplémentaire
- Pour vous, en tant que boulanger, plus de sérénité et d'espace pour entreprendre et pour profiter de la vie

Découvrez tout sur Libre



Dossche Mills SA  
Clemence Dosschestraat 1  
9800 Deinze

Tel. +32 (0)9 381 44 44  
info@dosschemills.com  
www.dosschemills.com

# Quelques erreurs à ne pas commettre après un repas

Après un repas, nombreuses sont les personnes qui ont des petits rituels pour faciliter la digestion : boire un thé, faire une petite sieste, manger un fruit... Or ce n'est pas nécessairement une bonne idée !



## N'allez pas dormir après le repas

Nombreuses sont les personnes qui aiment faire une petite sieste juste après le repas pour se requinquer un peu. Et c'est vrai que la sieste, c'est un acte salvateur pour notre corps : une sieste de 10 à 15 minutes pendant la pause-déjeuner nous permet souvent d'entamer l'après-midi du bon pied. Certes, mais en réalité, faire un petit somme juste après le repas ce n'est pas vraiment l'idéal.

Pourquoi ? Tout simplement parce que quand on dort, on s'allonge. Or, quand on s'allonge, on bouleverse complètement le processus de digestion. Les aliments ont plus de mal à descendre dans les intestins, et restent donc plus longtemps dans notre estomac, ce qui ralentit la digestion.

De plus, la position allongée peut entraîner une remontée des sucs gastriques (produits par notre estomac pour réduire en bouillie les aliments avalés lors du repas) vers l'œsophage et le pharynx. Ce qui se traduit par une sensation de brûlure dans la gorge et la bouche. Pas très agréable, il faut l'avouer !

Pour toutes ces raisons, il est conseillé d'attendre au moins deux heures après un repas. Et pouvoir ainsi profiter des bienfaits avérés de la sieste.



## Oubliez la cigarette d'après-repas

Fumer, c'est très mauvais pour la santé, on le sait tous. Mais si la cigarette post-repas est une des préférées des fumeurs, c'est aussi l'une des plus dangereuses, juste après celle du matin ! En effet, plusieurs études ont démontré que fumer une cigarette après manger équivaldrait à fumer plusieurs cigarettes en temps normal !

Les raisons invoquées par les experts ? Le fait que la nicotine avalée après le repas va passer dans notre tube digestif et se mélanger à l'oxygène contenu dans notre sang. Ce qui accroîtrait considérablement le risque de cancer...

Alors si l'on veut éviter que cette mauvaise habitude ne nous détériore encore plus vite la santé, on attend au moins 1h30 après un repas pour s'allumer une cigarette. Et d'ailleurs, si on en profitait pour essayer d'arrêter pour de bon ?





### Évitez de boire un thé après le repas

Après un repas, nombreuses sont les personnes qui préfèrent boire un thé plutôt qu'un café car cela les aiderait à digérer. Le moins que l'on puisse dire, c'est que cette idée est complètement erronée.

Le thé est en effet une boisson qui regorge de vertus pour notre santé et notre silhouette (coupe-faim, anti-oxydant, etc.). Mais pour notre bien, il serait préférable de consommer cette boisson en dehors des repas (toujours une heure avant ou après manger).

Il existe deux raisons à cela. La première, c'est que les tanins contenus dans le thé provoqueraient l'inhibition de certaines enzymes digestives. De plus, les tanins que renferme le thé peuvent compliquer l'absorption du fer contenus dans les aliments par notre organisme. Or le fer est un minéral vital pour notre organisme, dont les jeunes femmes et les enfants manquent souvent. Alors si l'on veut éviter une carence en fer, on réserve le thé à d'autres moments de la journée.



### Manger un fruit : la fausse bonne idée ?

Les fruits représentent une excellente source de vitamines et de minéraux pour notre organisme, c'est incontestable. Mais s'il est conseillé de manger plusieurs fruits par jour, on entend de plus en plus qu'il vaudrait mieux éviter de les croquer juste après un repas. Ceux et celles qui avaient l'habitude de finir leur repas par une petite touche sucrée vont être étonnés...

L'explication fournie est assez simple ; les fruits font partie des aliments que l'estomac digère le plus facilement et rapidement (en moins de 20 minutes). Or si l'on avale un fruit juste après avoir mangé, le fruit risquerait de stagner dans notre estomac avec les autres aliments que l'on vient d'ingérer, le temps que ce dernier réussisse à les digérer. Et comme l'estomac est un endroit chaud et humide, les fruits qui y sont bloqués pourraient fermenter, et libérer leur acidité.

Mais que l'on se rassure : si l'on finit notre repas par une banane, on ne risque pas des ballonnements ou des remontées gastriques pour autant ! Ces combinaisons alimentaires restrictives ne se basent en réalité sur aucune étude scientifique... En réalité, l'estomac est un milieu tellement acide qu'il n'y a à peu près aucun micro-organisme qui peut y survivre. Les aliments ne peuvent y fermenter... Ouf !



### Pas de position assise après le repas

Pas toujours évident de ne pas rester assis après le repas. Mais il n'empêche : lorsqu'on reste assis après avoir mangé, on ne facilite pas vraiment le processus de digestion. Logique, quand on y pense, parce que quand on est assis, même si on ne ressent pas d'inconfort, notre estomac est comprimé. Surtout qu'après un repas de pause-déjeuner assez complet, on a plus tendance à s'affaler sur son siège que de s'asseoir bien droit...

Mais si l'on ne peut pas s'allonger après le repas ni rester assis, que peut-on faire pour aider notre organisme à digérer en douceur ? Et bien une petite marche digestive de dix minutes-un quart d'heure, tout simplement !. Et si on peut attendre 20 minutes après le repas pour faire cette petite balade, c'est encore mieux.



### Attention au sport après manger !

Une autre idée reçue serait que faire du sport après un repas serait bénéfique à l'organisme. En réalité, il n'en est rien, et c'est même le contraire.

D'une part, faire du sport après manger empêche notre système digestif d'absorber correctement les nutriments que l'on vient de lui fournir en mangeant. Surtout si l'on a fait un repas assez copieux : là, on risque de ressentir des maux d'estomac, de se sentir gêné...

D'autre part, quand on fait du sport après un repas, on surcharge complètement notre organisme ! Explication : digérer, cela demande un certain effort à notre corps. Et faire du sport aussi. Alors faire les deux en même temps, c'est demander à notre corps de fournir deux gros efforts simultanément.

En plus, quand on digère, notre corps envoie du sang oxygéné à notre estomac. Et quand on fait du sport, ce sont nos muscles qui ont besoin de ce sang ! Alors combiner sport et digestion, c'est demander à notre corps de « choisir » entre envoyer du sang vers notre estomac, ou vers nos muscles. Bref, sport et digestion, ce sont vraiment deux activités qui ne vont pas ensemble !

Ici on parle de véritable sport, pas de la balade citée au point précédent.

- **Fl de Thier** (Conférence Lille III  
Nos réflexes les plus ancrés)

# Focus sur le **Référencement**

Le référencement désigne l'ensemble des techniques et des méthodes visant à optimiser la visibilité et le positionnement d'un site web dans les résultats des moteurs de recherche tels que Google, Bing, Yahoo, etc.



Google, le plus utilisé des moteurs de recherche en Europe, favorise d'ailleurs les annonces (référencement payant) et les place tout en haut ou tout en bas dans les résultats de recherche. A l'inverse, les résultats organiques (référencement naturel) viennent se placer juste au milieu.

Le référencement vise à améliorer la qualité et la quantité du trafic d'un site web en augmentant sa pertinence pour les utilisateurs et en améliorant son classement dans les résultats de recherche pour des mots-clés pertinents.

Le référencement est devenu essentiel pour toutes les entreprises ayant une présence en ligne, car il peut avoir un réel impact sur la rentabilité de leur site web.

## Le référencement naturel (SEO = Search Engine Optimization)

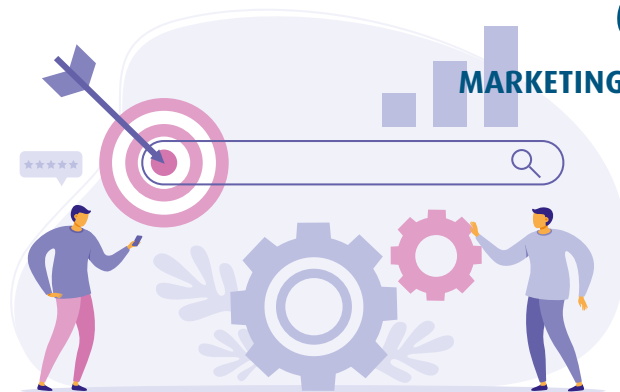
Le référencement naturel consiste à optimiser différents éléments du site web, tels que son contenu, sa structure, son code HTML, sa vitesse de chargement, etc. afin de le rendre plus pertinent pour les utilisateurs et les moteurs de recherche.

L'objectif du référencement naturel est d'obtenir un classement élevé dans les résultats de recherche pour des mots-clés pertinents, ce qui peut augmenter le trafic organique et la visibilité du site web, ainsi que la notoriété de la marque.

Cependant, il est important de noter que le référencement naturel est un processus continu et complexe qui nécessite une expertise et une expérience pour obtenir des résultats durables. Il est également soumis à l'évolution des algorithmes de recherche et des pratiques de référencement, ce qui rend le suivi des meilleures pratiques et des mises à jour une nécessité constante pour les professionnels du SEO.

Premièrement, il faut réaliser une recherche de **mots clés**. Il s'agit d'identifier les termes et expressions que les utilisateurs tapent dans les moteurs de recherche pour trouver des informations sur un sujet ou un produit semblable à votre commerce. Les mots clés doivent être pertinents pour le contenu du site et être utilisés de manière stratégique pour améliorer le classement du site.





Par exemple, le site web d'un pâtissier devra mettre en avant des mots clés tels que pâtisserie, gâteaux, desserts, macarons, petits gâteaux, chocolats, pièces montées, boulangerie, mariage, événements spéciaux, anniversaires, fêtes, ...

Ces mots devront être placés à certains endroits stratégiques du site afin d'être pris en compte par le référencement naturel.

Ensuite, il y a l'optimisation du **contenu**. Lors de vos publications sur les réseaux sociaux, il est essentiel que le contenu soit de qualité, unique et pertinent pour les utilisateurs. Les mots clés doivent également être inclus dans le contenu de manière naturelle et réfléchie. Il est important de préparer une stratégie de communication et de créer régulièrement du contenu pour améliorer la visibilité du site grâce aux réseaux sociaux.

La **structure du site** est un élément qui joue sur le SEO, la structure doit être claire et facile à naviguer pour les utilisateurs. Elle doit également être optimisée pour les moteurs de recherche. Les titres et sous titres doivent être utilisés pour structurer le contenu.





Un élément primordial afin d'améliorer le référencement naturel est l'inclusion de **backlinks**.

Les backlinks, aussi nommés liens externes sont des liens provenant d'autres sites web qui renvoient vers votre site. Ils permettent d'être présent sur d'autres sites et d'accroître la visibilité. Néanmoins, il est important que les sites hébergeant le lien du vôtre, soient des sites de qualité et pertinents pour votre activité.

Enfin, la **vitesse du site** est un facteur très important pour le SEO. L'expérience client est un élément essentiel pour le classement du site, c'est pourquoi les sites web doivent être optimisés pour charger rapidement. Il est recommandé d'utiliser des outils pour mesurer la vitesse du site et d'optimiser les images et le code pour améliorer la vitesse de chargement.

Le référencement gratuit, connu également sous le nom de référencement naturel, peut offrir plusieurs avantages à une entreprise.

Voici quelques avantages parmi les plus importants :

-  **Augmentation du trafic organique**
-  **Coût minime**
-  **Visibilité accrue**
-  **Résultats à long terme**

L'un des principes fondamentaux du référencement naturel est, comme cité précédemment, la rédaction de mots clés mais un facteur important de la réussite de votre référencement naturel sera la place de ces mots clés sur votre site web, ces mots clés serviront notamment à ce que vous vous retrouviez dans le haut du classement lorsqu'une recherche est créée.

Les mots principaux doivent se retrouver dans le **titre de la page**. Le titre de la page est l'un des éléments les plus importants pour le référencement naturel.

Ensuite, vous devez également inclure ces mots clés dans la **balise meta** description.

La balise meta description est une description courte de la page qui apparaît dans les résultats de recherche. Utilisez le mot clé principal dans la balise meta description pour aider à attirer l'attention des utilisateurs et améliorer le classement de votre page.

Le contenu de votre **première page** sera également un emplacement idéal pour ces mots clés. Utilisez le mot clé principal dans le contenu de la page, dans le premier paragraphe et à plusieurs reprises tout au long du texte. Mais attention, évitez le bourrage de mots clés, car cela peut entraîner une sur-optimisation. De plus, veillez toujours à ce que vos textes soient agréables à la lecture afin de plaire aux utilisateurs.

**L'URL** de votre site peut également porter le mot clé principal lié à votre activité.

Incluez le mot clé principal dans l'URL de la page pour aider les moteurs de recherche à comprendre le contenu de votre page.

Il est important de noter que l'optimisation des mots clés doit être réalisée de manière judicieuse et cohérente avec le contenu de la page. Ne forcez surtout pas l'utilisation des mots clés, car cela peut nuire à l'expérience du consommateur.

Le référencement gratuit peut offrir de nombreux avantages à une entreprise, il est donc important pour une entreprise d'investir du temps et des ressources pour optimiser son site web afin de bénéficier de ces différents avantages.

### Le référencement payant (SEA = Search Engine Advertising)

Le référencement payant, également appelé SEA (Search Engine Advertising) en anglais, est une méthode de marketing en ligne qui consiste à payer pour afficher des publicités sur les résultats de recherche des moteurs de recherche tels que Google, Bing ou Yahoo ou à payer des mots-clés qui permettent à votre site web d'être bien placé dans les moteurs de recherche.

Lorsqu'un utilisateur effectue une recherche sur un moteur de recherche, les résultats peuvent inclure des publicités en haut ou en bas de la page, qui sont clairement identifiées comme telles.

Et lorsque vous cherchez quelque chose sur Google et que vous voyez une entreprise sur la 1<sup>ère</sup> page, il est fort à parier qu'elle a acheté les mots-clés qui lui correspondent.

Exemple : vous achetez les mots clés Boulangerie Liège, boulanger liège, boulangerie province de Liège, vous serez bien placé quand l'internaute tapera ces mots-clés.

Cependant, le référencement payant peut également être coûteux, en particulier pour les mots-clés les plus populaires et concurrentiels.

On achète donc des publicités (visuels, vidéos, etc) ou des mots clés pour notre site soit bien placé.

Le référencement payant est une stratégie rapide pour générer du trafic vers un site web et pour atteindre des objectifs marketing spécifiques, mais elle nécessite un budget et une gestion minutieuse des enchères et des mots-clés pour obtenir un retour sur investissement (ROI) efficace.

Les avantages du SEA sont nombreux. Tout d'abord, il permet d'obtenir une **visibilité immédiate** dans les résultats de recherche (ex : en achetant des mots clés sur google adwords). Ensuite, si on achète de la publicité, il permet de **cibler précisément** les internautes en fonction de leur situation géographique, de leurs centres d'intérêt, de leur comportement de recherche. Ce qui vous permettra d'être visible auprès d'une communauté par exemple proche de l'emplacement de votre boulangerie. Le SEA permet également de mesurer et d'analyser les résultats des campagnes mises en place de manière très précise, ce qui permet de revoir la stratégie utilisée en temps réel et ainsi de maximiser le retour sur investissement.



Le SEA est aussi un outil utilisé sur Facebook. Cela consiste à utiliser la plateforme publicitaire de Facebook pour diffuser des annonces auprès des utilisateurs ciblés.

Si vous n'êtes pas un amateur de Facebook, voici quelques exemples d'autres plateformes sur lesquelles vous pourriez utiliser du SEA.

- **Google Ads** : C'est la plus grande plateforme de publicité en ligne au monde, qui permet de créer des campagnes de publicité sur le moteur de recherche Google, sur le réseau Display de Google (qui inclut les sites Web de partenaires Google), sur YouTube et sur d'autres réseaux de publicité. Mais Google Ads permet juste d'acheter des mots clés pour être bien placé (1<sup>ère</sup> page de google).
- **Bing Ads** : Cette plateforme de publicité permet de créer des campagnes de publicité sur le moteur de recherche Bing de Microsoft, ainsi que sur d'autres sites Web de partenaires Microsoft.
- **Twitter Ads** : Cette plateforme de publicité permet de créer des campagnes de publicité sur le réseau social Twitter, en accéléré des annonces sur les flux de tweets des utilisateurs.
- **LinkedIn Ads** : C'est la plateforme publicitaire de LinkedIn, qui permet de créer des campagnes de publicité ciblant les professionnels et les entreprises.
- **Amazon Advertising** : Cette plateforme publicitaire permet de créer des campagnes de publicité sur le site de commerce électronique d'Amazon, ainsi que sur d'autres sites Web partenaires d'Amazon.

L'idéal est de mixer le référencement naturel et le référencement payant mais le référencement naturel est parfois bien suffisant.





# Le banquet de Namur, des beaux souvenirs à ajouter aux précédents

Nous étions plus d'une centaine de personnes et je résumerais en disant que c'était une belle soirée, une super ambiance.

Nous remercions le restaurateur pour le repas et le service de qualité qu'il nous a proposés. Les différentes sociétés présentes également.

Ce fut un avant-goût pour la méga fête nationale que nous organiserons l'année prochaine, le 27 mai 2024 exactement. Nous vous donnons déjà rendez-vous

Préparez-vous à vivre une journée mémorable et conviviale.

Nous remercions nos différents partenaires et fournisseurs pour leur participation et nous vous les recommandons chaleureusement.

● Votre Président  
**Frédéric Lefranc**



# Déclaration fiscale IPP 2023

Cette année, ceux qui font appel à un comptable n'auront plus jusqu'en octobre pour remplir leur déclaration d'impôts mais seulement jusqu'au 15 juillet, comme les autres, sauf pour les contribuables imposés sur une base forfaitaire de taxation.

## Nouveau critère pour les délais de la déclaration

À partir de l'exercice 2023 (revenus de 2022), les délais de rentrée de la déclaration IPP se basent sur un nouveau critère : la nature des revenus et la complexité de la déclaration.

Un délai plus long est accordé pour la déclaration si elle contient un ou plusieurs des revenus suivants et qu'elle est donc considérée comme complexe :

- des bénéfices et/ou profits
- et/ou des rémunérations de dirigeants d'entreprise
- et/ou des rémunérations de conjoints (cohabitants légaux) aidants
- et/ou des revenus professionnels étrangers.

Il n'est plus tenu compte du fait que la déclaration soit rentrée ou non par un mandataire. Cependant, le mandataire ou le contribuable peut demander une prolongation pour des raisons sérieuses et de force majeure.

## Délais de rentrée de la déclaration IPP

### Principe général

Déclaration papier : **30 juin 2023**

Déclaration via MyMinfin (Tax-on-web) : **15 juillet 2023** (aussi bien pour les citoyens que pour les mandataires).

### Déclarations complexes

Déclaration papier : **30 juin 2023**

Déclaration via MyMinfin (Tax-on-web) : **18 octobre 2023** (aussi bien pour les citoyens que pour les mandataires)

### Incitant pour les déclarations complexes

Si la déclaration est rentrée au plus tard le 31 août 2023, le contribuable bénéficiera d'un remboursement plus rapide ou devra payer plus tard.

### Base forfaitaire de taxation

Les contribuables qui sont imposés sur une base forfaitaire de taxation doivent introduire leur déclaration au plus tard le **15 janvier 2024**.

Les contribuables pourront consulter le délai de rentrée de leur déclaration dans MyMinfin.

## Délais de modification de la proposition de déclaration simplifiée

Via le formulaire de réponse papier : **30 juin 2023**.

Via MyMinfin (Tax-on-web) : **15 juillet 2023** (aussi bien pour les citoyens que pour les mandataires).

Si la proposition de déclaration simplifiée doit être modifiée par l'ajout :

- de bénéfices et /ou profits
- et/ou de rémunérations de dirigeants d'entreprise
- et/ou de rémunérations de conjoints (cohabitants légaux) aidants
- et/ou de revenus professionnels étrangers.

Le contribuable ou son mandataire devra demander une prolongation du délai de modification au plus tard le **15 juillet 2023**.

Ainsi, la déclaration pourra être introduite via MyMinfin (Tax-on-web) au plus tard le **18 octobre 2023** (aussi bien pour les citoyens que pour les mandataires).

Pour rappel ceux qui n'ont rien à corriger peuvent la laisser telle quelle.

En cas de retard dans l'introduction de votre déclaration d'impôts, vous risquez une amende de 50 à 1.250 euros et/ou un accroissement d'impôt de 10% à 200% sur les revenus non déclarés.

## La nouvelle déclaration fiscale bat encore un record du nombre de codes

Le SFP Finances a également finalisé la nouvelle déclaration fiscale pour l'impôt des personnes physiques. Celle-ci comporte plusieurs nouveautés et voit l'arrivée de quatre nouveaux codes. La déclaration comprendra 740 codes pour le fédéral auxquels s'ajoutent les codes régionaux, soit pour la Wallonie un total de 849 codes.



## Voici les changements les plus importants pour cette année

### L'âge plutôt que le genre

Le ministre des Finances, Vincent Van Peteghem, fait en sorte que la déclaration d'impôts soit plus neutre et évolue avec notre société.

**C'est désormais l'âge qui détermine la place de chacun des conjoints sur la déclaration fiscale, et non plus le sexe.** Jusqu'à présent, sur les déclarations des couples de sexe opposé mariés ou cohabitants légalement, les données de l'homme étaient systématiquement placées avant celles de la femme, dans la colonne de gauche. À partir de l'année des revenus 2022 et l'exercice d'imposition 2023, **cet ordre sera fait sur la base de l'âge. Dorénavant, la personne la plus âgée sera inscrite en premier dans la colonne de gauche.**

### Près d'un quart des déclarations concernées

Le changement ne concerne logiquement que **les déclarations des couples de sexe opposé dont la femme est plus âgée que l'homme.** L'administration fiscale a calculé que ce changement aura un impact sur 538.180 déclarations, soit 23 % de l'ensemble des dossiers imposables globalement. Le SFP Finances informera les contribuables de ce changement bien à l'avance afin d'éviter autant que possible toute erreur. **L'administration veillera également à détecter toute erreur humaine et à les corriger** conformément aux procédures en vigueur.

### Séparation de fait

Les partenaires séparés (mais qui ne sont pas encore divorcés ou qui n'ont pas mis fin à leur cohabitation légale) devaient cocher auparavant la case « séparé de fait ». Ils devront désormais cocher une case supplémentaire mentionnant « marié ou cohabitant légal ».

Fiscalement rien ne change. L'année du divorce, les couples mariés ou cohabitants légaux sont toujours imposés en tant que couple, mais les années suivantes, ils seront imposés individuellement.

### Heures supplémentaires sur base volontaire

Les salariés sont autorisés à effectuer chaque année un certain nombre d'heures supplémentaires sur base volontaire. Comme pour les années précédentes, celles-ci sont exonérées d'impôt pour l'année 2022 dans la limite de 120 heures.

Le travailleur n'a aucune démarche à faire, vu que la déclaration de ses heures supplémentaires au fisc est faite via la fiche fiscale qui lui sert à compléter sa déclaration.

### Heures supplémentaires avec majoration

Concernant les heures supplémentaires auxquelles s'applique une majoration légale de 20, 50 ou 100 %

donnent droit à une réduction d'impôt, mais pour l'exercice 2022, elles sont limitées à 360 heures (pour l'hôtellerie et la restauration) ou à 180 heures (pour les autres secteurs).

### Les pensionnés travaillant dans le secteur des soins de santé

En raison de la pénurie de personnel dans ce secteur, les pensionnés ont été encouragés l'année dernière à prendre un travail temporaire. À ce titre, les rémunérations versées en 2022 seront imposées au taux préférentiel de 33 %, sauf si le taux ordinaire est plus avantageux.

Les salaires des employés occasionnels du secteur de l'hôtellerie et de la restauration, qui bénéficie du même régime favorable depuis des années, se déclarent de la même façon.

### Déduction fiscale coronavirus

En 2020 et 2021, vous pouviez bénéficier d'une réduction d'impôt en souscrivant à des actions nouvellement émises d'une PME qui avait subi une baisse importante de son chiffre d'affaires en raison du coronavirus. En 2022, une telle déduction fiscale n'est plus possible. Toutefois, la partie de l'avantage fiscal pour les investissements réalisés en 2022 ou en 2021 qui n'a pas pu être imputée à ce moment-là en raison d'un paiement insuffisant de l'impôt dû peut être reportée sur l'une des trois années suivantes.

### Bornes de recharge pour voiture électrique

Investir dans une borne de recharge pour voiture électrique à l'intérieur ou à proximité de votre domicile vous donne droit à une réduction d'impôt. Les codes qui s'y rapportent n'ont pas changé, mais la dépense fiscale maximale pour l'année de revenus 2022 a été augmentée, elle passe de 1.500 à 1.750 euros.

### Travail associatif

Les revenus du travail associatif bénéficient d'un traitement (para)fiscal favorable, pour autant qu'ils soient inférieurs à une certaine limite. Pour l'exercice 2023, celle-ci est passée à 7.170 euros.

### Cotisation spéciale énergie

La prime énergie de 196 euros est automatiquement ajoutée dans l'avertissement extrait de rôle à l'IPP des contribuables. Mais certains contribuables aux revenus élevés devront la rembourser en partie via les impôts. Cette somme prend la forme d'une cotisation spéciale énergie. Les personnes concernées par cette cotisation sont celles dont le revenu net annuel imposable est supérieur à 62.000 euros pour les isolés ou 125.000 euros pour un couple sans personne à charge. Le plafond est majoré de 3.700 euros par personne à charge.

● **Ghislaine Xhaufaire**

Présidente commission fiscale

# Quelques astuces pour éviter que le mal de dos ne devienne chronique

Les boulangers-pâtisseries peuvent être sujets à plusieurs types de maux de dos en raison des exigences physiques de leur travail.

- **Douleur musculaire** : Le travail en position debout prolongée peut entraîner une tension musculaire dans les jambes, le bas du dos et le haut du corps, ce qui peut provoquer une douleur musculaire.
- **Sciatique** : la sciatique est une douleur qui résulte de la compression ou de l'irritation du nerf sciatique, qui peut être causée par une posture inadéquate ou un mouvement répétitif.
- **Hernie discale** : Les boulangers-pâtisseries peuvent être à risque de hernie discale en raison de la pression constante exercée sur la colonne vertébrale pendant le travail. Cela peut causer une douleur intense et des engourdissements dans les jambes.
- **Arthrose** : L'arthrose est une forme de dégénérescence articulaire qui peut être aggravée par les mouvements répétitifs et la position debout prolongée.
- **Tension dans les épaules** : Le travail en boulangerie et pâtisserie implique souvent le levage et le port de charges lourdes, ce qui peut causer une tension dans les épaules et le haut du dos.

Si dans 90% des cas, le mal de dos guérit en moins de 4 à 6 semaines, mieux vaut prendre certaines précautions avant que le mal de dos s'installe plus durablement et devienne chronique.



## 1. Bouger pour se muscler

Premier réflexe : bouger. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, pratiquer une activité physique régulière permet d'éviter les maux de dos puisqu'elle le muscle. « Le bon traitement, c'est le mouvement » assure l'Assurance maladie.

Veillez néanmoins à pratiquer le bon sport et n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin. Certains sports sont en effet plus conseillés que d'autres.

Il est aussi conseillé de pratiquer une activité de type yoga ou relaxation. Elle permet en effet de détendre le dos. L'assouplissement et les étirements évitent de trop solliciter les lombaires situées au niveau de la colonne vertébrale.

N'oubliez pas non plus que le stress peut provoquer des douleurs au niveau du dos : une autre raison pour vous détendre.



## 2. Adopter une bonne position

Quand vous êtes face à un ordinateur, veillez à rester bien droit, sans plier vos jambes et à surélever vos pieds avec un marchepieds si besoin. L'assise ne doit pas être négligée et il faudra veiller à avoir un fauteuil adapté.

## 3. Bien choisir ses chaussures

La station debout peut faire terriblement souffrir au niveau du dos en particulier si vous portez des chaussures trop bon marché ou à la structure trop légère.

## 4. Une bonne literie

Certaines personnes souffrent de dos chez elles mais pas quand elles dorment ailleurs. Cela peut signifier alors que le matelas est mauvais et qu'il faut changer de literie. On dit qu'il faut en changer tous les 10 ans.

Même conseil pour votre oreiller. Dans l'idéal, choisissez un oreiller à mémoire de forme. Sinon, prenez un oreiller ferme si vous dormez sur le dos et moelleux si vous dormez sur le côté.



## 5. De bons gestes

Certains mouvements sont extrêmement mauvais pour le dos. Afin d'éviter tout risque de douleur chronique, prenez de bonnes habitudes.

Lorsque vous devez ramasser un objet par exemple, ne vous penchez pas en avant mais pliez vos genoux.

Attention aussi lorsque vous devez porter une lourde charge : soulevez-la progressivement et évitez surtout le mouvement qui consiste à faire tourner votre dos. Au besoin, portez une ceinture lombaire.

N'oubliez pas que vous pouvez aussi tirer ou pousser les charges plutôt que les lever afin de maintenir l'alignement des vertèbres.

## 6. Surveillez votre poids

Parfois, pour éviter de souffrir d'un mal de dos chronique, il faut juste faire un régime.

En effet, la graisse du ventre tire sur le dos, usant ainsi le disque intervertébral et aggravant les douleurs ligamentaires.

La douleur, quand elle devient chronique, peut également affecter l'humeur et la qualité de vie du boulanger-pâtissier, ce qui peut avoir un impact sur sa motivation et sa capacité à faire face aux défis du travail quotidien. Si le mal de dos n'est pas traité, il peut entraîner une incapacité à travailler et une perte de salaire, ce qui peut être particulièrement préjudiciable pour les travailleurs indépendants.

Il est donc important pour les boulangers-pâtisseries de prendre des pauses fréquentes, de faire de l'exercice régulièrement, de maintenir une bonne posture et de porter des chaussures confortables pour minimiser le risque de développer ces maux de dos courants.

# Les amandes : l'ingrédient star de la pâtisserie !

Les amandes sont un ingrédient polyvalent et délicieux utilisé dans de nombreuses recettes de pâtisserie. En plus de leur saveur unique, les amandes ont de nombreux avantages pour la santé et peuvent ajouter une texture croquante ou une douceur subtile à n'importe quel dessert.

Voici un rappel de quelques-uns des principaux atouts des amandes.



## Elles apportent des nutriments importants

Les amandes sont riches en nutriments essentiels tels que les protéines, les fibres, les graisses saines, la vitamine E, le magnésium et le fer. Incorporer des amandes dans les recettes de pâtisserie peut donc ajouter des nutriments bénéfiques pour la santé.



## Elle soutiennent le foie

Les amandes luttent contre les surcharges graisseuses qui peuvent encombrer le foie grâce notamment à leur teneur en Oméga-3. Ces derniers stabilisent le rapport entre bon cholestérol et cholestérol total, et empêchent ainsi au mauvais cholestérol de s'installer.



## Elles préviendraient certains cancers

Les amandes sont riches en antioxydants. Les antioxydants permettent de lutter efficacement contre le vieillissement des cellules et l'apparition de certains cancers, notamment celui du côlon. En outre, elles sont riches en fibres, ce qui facilite une bonne digestion.



## Elles protègent le cerveau

Les amandes sont riches en minéraux et en oligoéléments, notamment le zinc qui a des effets protecteurs sur le cerveau. Elles contiennent également de la vitamine E en grande quantité, ce qui permettrait de prévenir le déclin cognitif. Leur consommation est donc en particulier recommandée chez les seniors.



## Elles luttent contre le diabète

Les amandes ont un faible index glycémique, elles permettent donc de prévenir les crises d'hypoglycémie et certaines maladies chroniques comme le diabète. Elles aident à contrôler la sécrétion de l'insuline et sont donc les alliées des diabétiques de type 2.



## Elles sont rassasiantes

Les amandes sont recommandées lors d'un régime car elles sont rassasiantes en raison de leur forte teneur en protéines (environ 20g pour 100g). Elles constituent donc un en-cas de qualité qui permet de ne pas avoir faim jusqu'au prochain repas.





### Elles sont bonnes pour le cœur

Une hypercholestérolémie peut entraîner des troubles cardiaques car le « mauvais » cholestérol se dépose dans les artères et risque de les boucher. Selon des données épidémiologiques, une consommation quotidienne de 30g d'amandes réduirait le risque de maladies cardio-vasculaires de 45%.



### Elles rendent la peau plus belle

Les amandes permettent d'avoir une peau plus belle et plus éclatante, grâce à leur teneur en vitamine E, en antioxydants et en oméga-3, qui lui confèrent des vertus hydratantes et réparatrices sur la barrière cutanée.



### Elles luttent contre la constipation

L'amande est riche en fibres. Les fibres alimentaires sont des laxatifs naturels et permettent une bonne hydratation, ce qui stimule le transit et lutte contre la constipation passagère. Son efficacité est renforcée en association avec des pruneaux.



### Elles permettent de garder le moral

Les amandes contiennent des oligo-éléments, notamment du magnésium et du cuivre, réputés pour lutter contre la fatigue et les infections et favorisant la bonne humeur. Une poignée d'amandes au goûter ou en dessert est donc tout indiquée pour lutter contre l'anxiété et la déprime.



**Texture croquante :** Les amandes peuvent être utilisées pour ajouter une texture croquante à n'importe quel dessert. Que ce soit dans des macarons, des croquants, des biscuits ou des gâteaux, les amandes peuvent offrir une texture unique et délicieuse.

**Saveur délicate :** Les amandes ont une saveur délicate qui peut ajouter de la profondeur et de la richesse à une variété de desserts. De nombreux chefs utilisent des amandes moulues ou effilées pour ajouter une touche de saveur subtile à leurs créations pâtisseries.

**Alternatives sans gluten :** Les amandes sont également une excellente alternative sans gluten pour les recettes de pâtisserie. Les amandes moulues peuvent remplacer la farine dans de nombreuses recettes et offrir une saveur unique et délicieuse.

**Décorations :** Les amandes peuvent également être utilisées comme garniture décorative pour les desserts. Que ce soit pour décorer des cupcakes, des gâteaux ou des tartes, les amandes peuvent ajouter une touche visuelle élégante à n'importe quel dessert.

Que vous cherchiez à ajouter de la profondeur à vos créations ou à créer des alternatives sans gluten, les amandes sont un excellent choix pour la pâtisserie.

En cette période où la santé est au centre des préoccupations, il est important que les boulangers-pâtisseries rappellent les atouts santé des ingrédients qu'ils utilisent. Les clients sont de plus en plus soucieux de leur alimentation et cherchent des options plus saines.

En rappelant ces bienfaits nutritionnels, les boulangers-pâtisseries peuvent non seulement aider leurs clients à faire des choix plus sains, mais également mettre en avant la qualité des ingrédients qu'ils utilisent dans leurs créations. En plus de satisfaire les papilles gustatives, les desserts peuvent également contribuer à une alimentation équilibrée et saine.

En mettant en avant la qualité et les bienfaits nutritionnels de vos créations, vous pouvez satisfaire les clients soucieux de leur alimentation tout en continuant à proposer des desserts délicieux et savoureux.

● **Fl de Thier**

Sources : ONPP, interview L. Nélis, *passportsanté*





# Le banquet de la St Aubert de la Fédération de Huy : un moment très convivial

Les Boulangers-Pâtisseries de la Fédération de Huy-Hannut ont organisé leur banquet le 23 avril «Au Comtes de Champagne», restaurant à Hannut.

Après l'apéritif, de délicieux plats se sont suivis et servis de mains de Maître, au son d'une musique douce et de petits jeux surprises.

Mr Wanson, Président de Huy a remercié l'assemblée pour sa présence et Ch. Lheureux pour son investissement lors de la transformation de la fédération en ASBL.

Monsieur Denoncin, Président francophone et les Présidents des diverses Fédérations wallonnes ont parlé un peu du métier mais surtout remercié le comité pour l'invitation. Ils ont offert divers présents à Mme Wanson, Ch.Lheureux, Mrs Wanson et Wiliquet.

Le café fût accompagné des mignardises confectionnées par nos boulangers.

Ce fut un réel succès. Merci à tous de votre présence.

Nous vous attendons encore plus nombreux l'année prochaine dans cette atmosphère conviviale de la Fédération de Huy.

● Le comité







# De nouveaux projets de relocalisation alimentaire

Après avoir soutenu des initiatives pilotes permettant une relocalisation du système agro-alimentaire, la Wallonie consacre 45 millions € au développement de 57 autres projets.

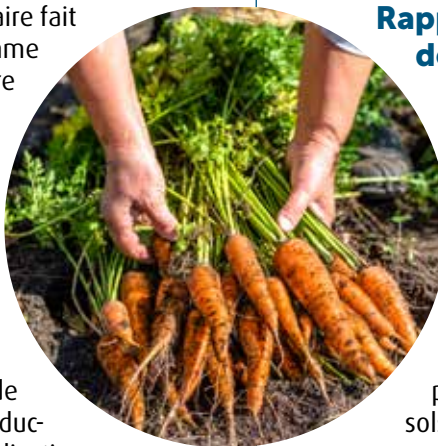
Ce soutien à la relocalisation alimentaire fait partie de **Food Wallonia**, programme qui a pour but de doter le territoire d'un système alimentaire solide et résilient qui fonctionne en toutes circonstances (pandémie, inondations...) et qui soit capable de fournir aux citoyens des denrées alimentaires en suffisance à des prix abordables.

Il s'agit de donner les moyens aux circuits courts de se développer et de rapprocher géographiquement le producteur du consommateur via la relocalisation alimentaire et la création d'emplois non délocalisables.

## Une chaîne complète en Wallonie

Actuellement, on déplore la disparition de certains maillons essentiels en Wallonie, notamment concernant la transformation des produits de base. Les 57 projets qui ont été sélectionnés vont permettre de doper le développement de nouvelles filières agro-alimentaires sur le territoire (fruits, légumes, céréales et protéines), en visant toute la chaîne de production et en misant sur la relocalisation, le raccourcissement des chaînes de production et le circuit-court.

Il s'agit également d'investir dans des infrastructures de commercialisation des produits issus de ces filières, mais aussi de développement de nouvelles filières : un pôle fromager, une centrale de distribution de fruits et légumes, une malterie, le développement d'une filière de noisettes locale... et plusieurs outils de transformation et de valorisation des produits bios.



## Rappel des initiatives pilotes déjà en cours

Résultat d'un précédent appel à projets, 4 projets de relocalisation alimentaire sont actuellement menés :

- 1 **Le projet « Silphie »** porté par le Centre indépendant de promotion fourragère (**CIPF**) vise à développer la culture de la silphie, une plante favorable à la protection des sols, permettant de freiner l'érosion et pouvant servir de fourrage en période de sécheresse.
- 2 **Le projet « Légumerie solidaire »** mené par **Terre asbl**, **Crabe asbl** et la **Cuisine des champs SA** a pour objectif de construire une filière de formation d'insertion socio-professionnelle autour des métiers liés à la transformation et la valorisation de légumes.
- 3 **Le projet « Faciliter la montée en résilience des territoires wallons par l'élaboration, l'expérimentation et la consolidation d'une méthodologie de co-construction »** Co-porté par 3 asbl (**Eco-Conseil**, **Energie Commune**, **Espace Environnement**) propose aux GAL (Groupes d'Action locales) des outils pour améliorer la résilience des territoires
- 4 **Le projet « TerraLab »** porté par le Réseau Aliment-Terre de l'arrondissement de Verviers (**Ratav**) et Productions Associées asbl - Canopée Design, développe en région verviétoise un espace de collaboration entre acteurs locaux.

La **Liste des 57 projets** se trouve sur le site [tellier.wallonie.be](http://tellier.wallonie.be)

Wallonie.be

# Les aspects nutritionnels

## (1<sup>ère</sup> partie)

### Prévenir plutôt que guérir, entretenir avant de soigner

Submergés que nous sommes par les nouvelles normes à suivre, il nous reste peu de place pour réfléchir à la qualité nutritionnelle, pourtant essentielle. C'est un manque dans la course folle sur les voies aseptisées censées nous conduire au « risque sanitaire zéro ». Celles-ci assurent plus la voie destructrice des défauts avec effets collatéraux négatifs qu'une option plus vitalisante visant les qualités.

On fait un choix de matières premières, on les pétrit, on laisse une fermentation s'opérer et enfin on cuit. Fait-on tout cela avec une réflexion pour préserver, ou mieux, améliorer les aspects nutritifs ?

Les aspects nutritifs et non pas les aspects pathologiques seront vus dans ce passage. N'ajoutons pas une discussion de comptoir en plus. À mon sens, nos prétentions ne doivent pas être médicales, on n'ose pas se « hasarder » dans un diagnostic de maladie, ce premier pas important pour autoriser une guérison. Notre rôle nous semble plutôt d'être clair face aux consommateurs dans l'étiquetage et/ou l'information sur nos produits. C'est déjà pas mal. Même si l'on sait que l'effet placebo est à  $\pm 50\%$  efficace pour la guérison, c'est une raison de plus pour ne pas dénigrer cet aspect important des soins de santé, respectons la foi que les personnes ont dans leurs guérisons. Médire ou débattre derrière un comptoir sur la croyance que peuvent avoir des malades en leurs thérapies même si celles-ci sont très difficiles à intégrer dans une logique où votre conviction personnelle n'est pas à entreprendre sans un respect des convictions personnelles de chacun. De plus, si cela demanderait de faire rembourser par la sécurité sociale les 50 % de thérapies opérées par l'effet placebo, ce serait mettre encore plus à mal les budgets de soins de santé, déjà bien mal en point.

Un autre état du boulanger est de proposer dans notre gamme des produits pas trop sophistiqués en ingrédients (exemple simple: le pain de tradition française, mais pas forcément en baguette blanche).

Les ajouts de diverses graines, ou fruits à coques, de lait, d'œuf, de graisses doivent légalement être de plus en plus signalés dans nos mélanges.

Nous parlerons pas ici des additifs aux codes chiffrés ou aux noms à racines gréco-latines qui restent souvent pour nous boulangers et pire pour nos clients, un « brouillard scientifique ». Pour ce qui concerne ces « adjuvants », ceux-ci touchent plus notre compétence professionnelle et le « déminage technique » de certains effets des additifs oxydants, texturants, conservateurs et aromatisants.

Dans les aspects nutritifs et l'intolérance ou l'allergie à certains ingrédients ou composants, ce sont souvent les protéines qui sont mises en cause. Les allergies au lait de vache, aux œufs, aux oléagineux (arachides et autres) sont de plus en plus recensées. L'intolérance à certaines céréales (froment, épeautre, orge, seigle) concerne aussi leurs protéines (gluten). Face à l'augmentation de ces affections, nous voilà contraints de plus en plus à avoir des connaissances nutritionnelles derrière le comptoir d'une boulangerie.

Cela nécessite une recherche d'information de la part de la vente. Il nous faut donc nous informer.

### Le « bol alimentaire » d'autrefois

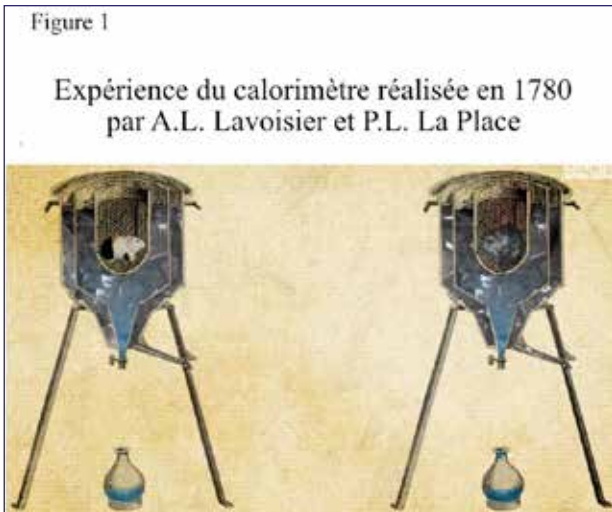
Si on vérifie quelques trajectoires historiques, on remarque que l'alimentation des peuplades ayant parfois conduit à de grandes civilisations, le bol alimentaire est basé sur le couple céréales/légumineuses à des proportions de  $\pm 75\%/25\%$ , supplémentés légèrement par des légumes et de la viande. De par le monde, on retrouve ainsi les couples froment / fève en Europe, riz / soja en Asie, maïs / haricot en Amérique, boulgour ou mil / pois en Afrique<sup>1</sup>.

La réflexion nutritionnelle dans notre société ne s'autorisera que lorsqu'on sort des famines. Il est bien sûr prioritaire de s'occuper de l'essentiel; avoir de la nourriture avant de se poser le choix de l'aliment. Même en gastronomie, on dira que la « meilleure sauce » est la faim.

---

#### BIBLIOGRAPHIE ASPECTS NUTRITIONNELS (1)

<sup>1</sup> Claude AUBERT, *Une autre assiette*, éd. Debarb, 1979, p. 96.



C'est dans le milieu aristocratique des arts et sciences de la société européenne, que l'approfondissement de l'aspect nutritif s'ébauche au XVIII<sup>e</sup> siècle. Antoine Lavoisier (\* 1743 - † 1794) démontre en ces temps que « la vie est une combustion » grâce à un outil sophistiqué pour l'époque, (le calorimètre) mesurant la fonte de la glace entourant une pièce ou est disposé soit la chaleur d'une bougie allumée ou simplement de la vie de petits animaux (ici dans la *figure 1* des cochons d'Inde).

La théorie nutritionnelle basée sur les calories alimentaires prend forme bien plus tard, au début du XX<sup>e</sup> siècle<sup>2</sup> grâce notamment à Wibur Atwater, dont la fille (Helen) publiera un livre sur le pain plutôt en termes d'économie ménagère et alimentaire en 1910<sup>3</sup>. C'est la docteresse américaine du Nord, Lulu Hunt Peters qui popularisera la maîtrise de régimes se voulant à basses valeurs caloriques en 1918 en publiant un petit livre, très simplement illustré par son neveu Dawson (*figures 2 et 3*). « *Diet and Health, with key to the calories* », soit « *Alimentation et santé avec la clé des calories* ». Ce livre se vendra à plus de deux millions d'exemplaires grâce à sept ré-éditions<sup>4</sup>.

Les évaluations scientifiques de l'alimentaire par l'analyse, presque exclusivement de la doctrine des calories, pourtant critiquée dès le début, seront imprimées sur les produits manufacturés, ce qui entérinera ce principe de calcul.

Elle donnera par exemple un effet dévaluant la valeur nutritionnelle sur la problématique du blutage de la farine, qui dans sa comparaison des calories alimentaires ne relève pas beaucoup de différence entre farine complète (340 calories/100 g) et farine



blanche (363 calories/100 g)<sup>5</sup>. Les kilocalories présentes sur chaque étiquette de produit alimentaire donnent trop l'impression de prendre notre corps pour une chaudière qu'il nous faut charger en combustible. La nutrition recouvre d'autres aspects que le « calorique », comme nous allons le voir tout de suite par l'exemple, avec, dès le XIX<sup>e</sup> siècle, l'approche des vitamines et la dénomination « calorie vide » lorsque l'apport calorique est carencé par l'absence d'autres aspects nutritionnels indispensables à la santé.

<sup>2</sup> Ariel FENSTER, *La petite histoire des calories*, dans le blog de l'Agence Science - Presse du 25-11-2014.

<sup>3</sup> Helen W. ATWATER, *Bread and breadmaking*, Government Printing Office, USDA, 1910. 47 pages.

<sup>4</sup> Docteur Lulu Hunt PETERS, *Diet and Health, with key to the calories*, soit *Régime nutritionnel et santé, basé sur le calcul des calories*, édité par Eilly and Lee, 1918, 108 pages.

<sup>5</sup> Marian APFELBAUM, Léon PERLEMUTER, P.NILLUS, C.FORRAT et M.BEGON, *Dictionnaire pratique de diététique et de nutrition*, éd.Masson 1981, p. 102

### Les vitamines, de facteurs alimentaires accessoires à éléments nutritionnels essentiels

Bien loin des apports nutritionnels des composés alimentaires de base (glucides, lipides et protéines), c'est en grammes et milligrammes que se mesurent les besoins et l'efficacité thérapeutique des vitamines lorsque leurs carences apparaissent.

Un exemple : l'administration de dix milligrammes de vitamine B<sub>1</sub> suffit à un malade du béribéri pour se lever et quitter l'hôpital. Le béribéri fit son apparition au XIX<sup>e</sup> siècle dans les pays asiatiques consommant le riz. Pour les européens, c'est les Néerlandais Christian Eijkman puis son collègue Gerrit Grijns qui découvrirent la cause de la maladie fin XIX<sup>e</sup> siècle. Frederick Gowland Hopkins de l'université de Cambridge, en détermina et en synthétisa la substance originaire de la carence. Elle fut appelée substance B puis par après vitamine B.

La vitamine qui la précède alphabétiquement, la A, étant celle qui permettait de lutter contre le rachitisme, (déformation squelettique due à la carence du calcium) maladie décrite très tôt dans l'histoire par un autre professeur de Cambridge, Francis Glisson, mais au XVII<sup>e</sup> siècle déjà.

La pellagre, autre maladie, sévissant aux pays du maïs (continent américain), est aussi due à un régime alimentaire déficient en substances précises appelées B également, qui seront plus tard différenciées en B<sub>3</sub>.

Après A et B, vient la vitamine C, dont l'efficacité fut bien démontrée par un chirurgien anglais affecté à la Royal Navy, James Lind. C'est en 1747 que l'apport de deux oranges et un citron guérit en six jours les marins atteints du scorbut. Il fallut attendre quarante-deux ans, avant que l'Amirauté britannique introduise la ration de citrons aux marins anglais qui y gagnèrent leur surnom : *limeys*<sup>6</sup>.

Ces « facteurs alimentaires accessoires » ont eu souvent beaucoup de mal à être reconnus comme indispensables dans la ration nutritive de l'humain. Il faut dire que ces carences étaient souvent liées à l'évolution de l'alimentation. La cuisson (ex. : appertisation et pasteurisation) pour une meilleure conservation tue certaines vitamines (C notamment), les polissages, raffinages et blutages retirent du riz et des farines tamisées les vitamines B, l'écémage du lait élimine de la vitamine A. Ainsi, autant l'on croyait améliorer le bol alimentaire par une cuisine moins riche de ces enveloppes et plus « raffinée », autant on l'appauvissait en éléments nutritifs essentiels.

Dans la filière farine, c'est l'introduction de la mouture sur cylindres (en remplacement de la mouture sur

meules) produisant plus efficacement des farines blanches qui sera la cible de nutritionnistes. Cette farine « extra-blanche » n'élimine pas que les vitamines, mais aussi les éléments minéraux, tout aussi essentiels. En somme, la découverte nutritionnelle allait un peu à l'encontre d'autres « modernités » (techniques et socio-économiques). Il fallait trancher la question, l'évolution sera-t-elle nutritionnelle ou technico-économique ? Avec le recul, aujourd'hui, on aperçoit facilement la réponse donnée à cette question au sein du petit monde de la boulangerie. On ne voudra pas rendre coupable l'évolution vers un pain carencé en vitamines et minéraux, tant l'accession à ce pain blanc était demandée par les « clients ». Seuls certains pays anglo-saxons supplémentent (parfois par obligation légale) les farines blanches en minéraux et vitamines, d'autant que ces dernières seront non seulement identifiées mais plus accessibles sur le marché, en étant produites reconstituées par synthèse.

En 1912, Kazimierz Funk (\*1884 - †1967) employa l'expression « amines nécessaires à la vie » devenue vitamines, qui se généralisa et on utilisa ce mot à la place de substance accessoire. On y joignit la vitamine C, puis D, (séparé de A en 1922) et ainsi de suite. On subdivisa aussi les vitamines B, car on les trouve souvent dans les mêmes aliments et ayant des synergies entre elles. Après, lorsqu'on identifia puis synthétisa les molécules, c'est le nom de ces dernières qui fut souvent employé (voir la 3<sup>e</sup> colonne de la *figure 4* qui suit).

Généralement, on écrit qu'il existe une quinzaine de vitamines. La figure 4 en contient plus à cause des doubles noms et pour couvrir toutes celles que nos sources citent.

Déontologiquement, pour pouvoir s'appeler vitamines, il faut que l'élément absent de la nutrition provoque une carence grave et que sa présence soit essentiel à la santé.

Rien ne permet de dire que ce pré-requis soit toujours respecté. Dans l'enthousiasme des recherches, certains chercheurs dénommèrent un peu vite leurs découvertes, vitamines, alors que par exemple, elles n'étaient efficaces que sur les animaux, mais pas pour les humains. Notons aussi que le caractère vital de la vitamine B<sub>17</sub> (laetrile) est très contesté, elle est considérée par certains comme un produit purement commercial et même dangereux.

Ainsi pas mal de vitamines à caractère « non essentiel » ne seront pas reprises dans le tableau qui suit. Citons la B<sub>4</sub> (adénine), la B<sub>5</sub> (Acide pantothenique), la B<sub>7</sub> dite parfois vitamine I ou J (Méthicol ou Méthionine-Inositol-Choline), la B<sub>10</sub> dite aussi H<sub>2</sub> (qui contient l'acide para-amino-benzoïque), la B<sub>11</sub> dite aussi vitamine O ou T (Carnitine), la

<sup>6</sup> Suzanne GALLOT, *Les vitamines*, éd. Presses Universitaires de France, 1967, p. 9-44.



fig.4. Voici un tableau des vitamines, pour s’y retrouver

Nom de la vitamine	Synonyme donné à la même vitamine	Nom scientifique de la molécule de vitamine	Identifié dans la lutte contre le
<b>A</b>		<b>Carotène</b> (provitamine liposoluble) et <b>Rétinol</b>	Rachitisme
<b>B<sub>1</sub></b>		<b>Thiamine</b>	Béribéri
<b>B<sub>2</sub></b>		<b>Riboflavine — E 101</b>	Participe au métabolisme des nutriments
<b>B<sub>3</sub></b>	<b>PP</b>	<b>Niacine</b> ou <b>acide nicotinique</b>	Pellagre
<b>B<sub>6</sub></b>	<b>G</b>	<b>Pyridoxine</b>	Son déficit est dit rare
<b>B<sub>8</sub></b>	<b>H<sub>1</sub></b>	<b>Biotine</b>	Participe au métabolisme des nutriments
<b>B<sub>9</sub></b>	<b>L<sub>1</sub> ou Bc</b>	<b>Acide folique</b> ou <b>folacine</b> ou <b>folate</b> ou <b>foldine</b>	Une des carences les plus fréquentes
<b>B<sub>12</sub></b>	<b>L<sub>2</sub></b>	<b>Cobalamine</b>	Anémie
<b>C</b>	<b>C<sub>1</sub></b>	<b>Acide ascorbique - E 300</b>	Scorbut
<b>D<sub>1</sub></b>		<b>Calciférol</b> (liposuble)	Rachitisme
<b>D<sub>2</sub></b>		<b>cholécalférol</b> (animal)	Rachitisme
<b>D<sub>3</sub></b>		<b>ergocalciférol</b> (soleil)	Rachitisme
<b>E</b>		<b>Tocophérol</b> (liposuble)	Anti-fertilité
<b>F</b>		<b>Acides gras non saturés</b>	Renommé après : acides gras essentiels
<b>J</b>	<b>B<sub>7</sub></b>	<b>Choline</b>	
<b>K</b>		<b>Phylloquinone</b> (liposuble)	
<b>M</b>		<b>Stimostérol</b>	
<b>N</b>		<b>Acide lipoïque</b> ou <b>thiotique</b>	

Sauf si elles sont indiquées liposolubles, les autres vitamines sont hydrosolubles  
Sources principales : S. Gallot, 1967, Cl. Binet, 1981 et M. Lesser, 1987.

B<sub>13</sub> (acide orotique), la B<sub>14</sub> (acide xanthoptérique), la B<sub>15</sub> (acide pangamique), la C<sub>2</sub> (Bioflavonoïde ou Esculoside) qui normalement complète la C qui n'est que l'acide ascorbique de synthèse.

### Prenons bien connaissance de notre matière première de base: le grain

Le grain, cet aliment très sec, se conserve très bien, ce qui en fait une source de nourriture indispensable pour les longues périodes durant lesquelles la cueillette et les récoltes sont impossibles. Les graines apportent ainsi une plus grande assurance d'avoir une pitance élémentaire sur toute l'année.

Les autres aliments agricoles plus riches en eau, 80 à 90 % pour les fruits et légumes, contre 12 à 14 % pour les graines, nécessitent une transformation par cuisson, dessiccation, lactofermentation, fumage ou salaison pour se conserver et se consommer dans les périodes hivernales.

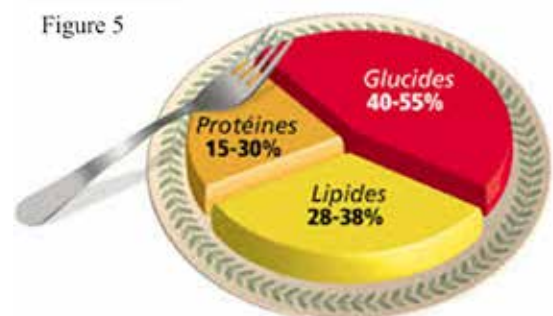
On dira même un peu vite que c'est le grain et le pain qui a changé l'humain nomade, cueilleur-chasseur, en humain pratiquant l'agriculture et du coup devant se fixer pour la soigner et la récolter, devenant sédentaire.

Voilà une première identité de notre graine, elle doit se réhydrater puisque ne l'oublions pas, l'eau est le socle de la pyramide alimentaire d'autant que le corps en contient plus ou moins deux tiers.

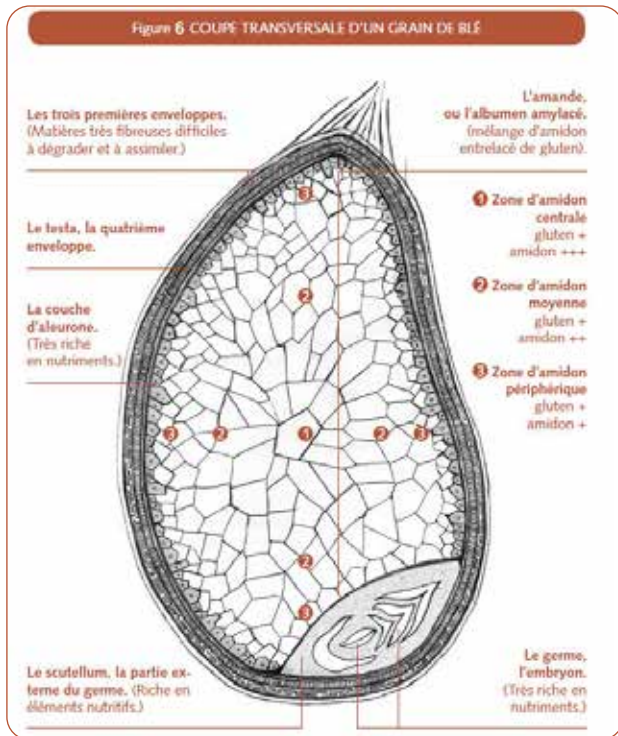
La mouture et la cuisson vont également améliorer la digestibilité du grain pour être un aliment pour l'humain. Nous n'avons pas, comme les poules et les oiseaux, d'aides broyeuses comme le bec et le gésier, pour consommer le grain tel quel. Les phases meunière et boulangère devront bien assumer ces tâches de broyage, d'imprégnation d'eau et d'éclatement de l'amidon à la cuisson.

Les nutritionnistes classeront souvent les céréales et leurs produits dérivés dans l'apport alimentaire comme glucides, même si les protéines ou protides font partie intégrante de leurs contenus ainsi que très peu de graisses ou lipides. Les proportions de ces trois éléments majeurs de la ration alimentaire devaient suivre une règle dite en raccourci « 4-2-1 » (figure 5), c'est-à-dire quatre portions de glucides (environ 55%), deux portions de lipides (environ 30%) et une portion de protides (environ 15%).

Figure 5



## CHRONIQUE TECHNIQUE

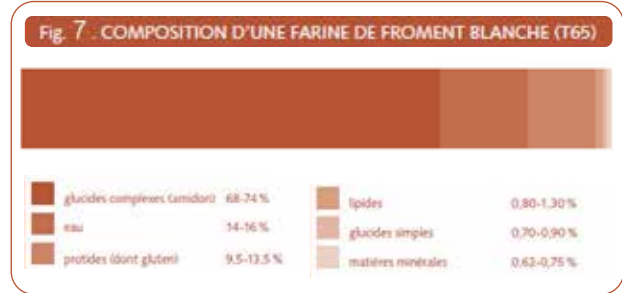


Mais tout évolue sans cesse et par l'offre proposée par les acteurs commerciaux, et par les besoins qui changent suivant que l'activité de votre métier soit peu ou assez physique.

L'homme et la femme, le nourrisson, l'enfant et les personnes âgées ont des variantes dans les besoins. Ce sera vrai aussi suivant les exigences culturelles, éthiques ou écologiques que vous vous imposez ou pas. Certains aliments seront décriés, voire bannis et puis reconsidérés à la lumière d'études plus récentes. Alors il est difficile d'être fiable à 100 % dans le conseil d'une pyramide alimentaire qui souvent se doit de rectifier des aspects de l'alimentation actuelle en termes non plus d'apports de nutriments de base (glucides, protides et lipides) mais de types d'aliments à favoriser ou pas. D'autre part, on ne peut à la fois inciter à la consommation de poissons et en même temps ne pas prendre conscience des dégâts de la surpêche.

Pour revenir aux céréales et au pain, leur composition nutritionnelle identifiée par l'analyse chimique (fig.7) les définit assez bien équilibrées et fait que l'on classe les produits dérivés des céréales (pains, pâtes) comme régulateurs et même rectificateurs des excès actuels d'un bol alimentaire trop riche en graisses saturées et protéines animales<sup>7</sup>.

Avec la montée de la consommation de la viande au xx<sup>e</sup> siècle, des campagnes d'éducation nutritionnelle ont été mises sur pied pour atténuer cette tendance, la viande étant plutôt classée dans les protides est bien souvent accompagnée de lipides (gras) saturés.



Ces campagnes s'appuyèrent sur des arguments aussi variés que le nutritionnel, le respect de la vie animale et que la disponibilité alimentaire sur la planète terre. En effet, pour produire un kilogramme de protéines bovines, il faut quinze fois plus de matières premières que pour produire un kilogramme de protéines végétales (fig.8).

Pour parler de l'empreinte écologique, les besoins en eau pour la culture des céréales sont de 1300 litres pour 1 kilo produit. Cela reste nettement meilleur que pour les produits d'élevage, 15500 litres pour 1 kilo de viande de bœuf produit, mais représente presque le double des besoins pour la production des fruits et légumes (700 à 900 litres). Avec ce dernier argument, on est peut-être très clair dans son positionnement politique dans le sens étymologique de ce terme, mais on est souvent bien loin des puissantes politiques publicitaires nettement plus formatrices d'attitudes d'achats et finalement de comportements alimentaires. Le but de cette approche est d'avoir un discernement nutritionnel, alors explorons en approfondissant séparément les trois principaux apports alimentaires dits parfois énergétiques : glucides, lipides et protides. Après dans les micro-apports nécessaires, nous avons déjà observé un peu les vitamines, mais les sels minéraux, oligo-éléments, fibres, micronutriments font aussi partie de l'équilibre que nous devons avoir dans notre bol alimentaire. Nous les examinerons dans la suite.

<sup>7</sup> Docteur Jean-Marie BOURRE dans *le pain est toujours le partenaire obligatoire de l'équilibre alimentaire*, publié dans *Respectus Panis II, Nutrition Santé*, édition Les ambassadeurs du pain, 2019, p.10-11.



# Emprunter pour acheter un vélo : les banques proposent de plus en plus de "prêts vélos"



Les ventes de vélos continuent à augmenter chez nous : + 19% en 2022 par rapport à 2021. Et certains types de vélos ont particulièrement la cote, comme le vélo-cargo électrique dont les ventes ont été multipliées par cinq. Mais ces vélos haut de gamme ont un prix et ça, les banques l'ont bien compris. Elles sont de plus en plus nombreuses à proposer des "prêts vélos".

Dans certaines banques, les prêts vélos ont été lancés il y a cinq ans.

## Un taux d'environ 4%

Depuis le lancement, plusieurs centaines de clients ont contracté des prêts pour acheter un vélo chaque année, surtout en période printanière et estivale. Ces banques constatent tout de même un léger ralentissement de l'engouement depuis l'augmentation des taux d'intérêt.

Les taux varient chaque jour en fonction du marché, mais en ce moment il est autour de 4%. Pour vous faire une idée, pour un prêt vélo de 3000€, le remboursement est d'environ 105 euros par mois pendant 30 mois".

Après 30 mois, vous aurez donc payé 3150€, soit 150€ d'intérêts à la banque.

## Encourager une autre mobilité

Certains magasins de vélos prévoient de proposer à leurs clients de payer leurs vélos en plusieurs fois, directement au magasin, grâce à un accord avec la banque de ce dernier. C'est une étape nécessaire pour encourager un vrai changement de mobilité.

Le vélo n'est plus un objet de loisir, c'est un vrai investissement familial. Pour un père ou une mère de famille isolée qui veut acheter un vélo pour transporter deux enfants et leurs cartables, c'est compliqué de sortir d'un coup entre 4500 et 6000€ pour un vélo longtail ou cargo. C'est un investissement conséquent.

En parallèle aux prêts vélos, les assurances vélos ont elles aussi, en toute logique, le vent en poupe.

● **Fl de Thier** (source RTBF, ONPP)



# 65<sup>e</sup> Fête Nationale du 22 mai 2023 à POPERINGE

Voici avant l'édition de septembre, quelques photos en avant-première !



Groupe d'animation



L'apéritif



Animation apéritif



Porte-drapeau Luxembourg



Le groupe des Doyens d'Honneur



Remise des cadeaux aux présidents  
par PEDRO et son épouse





Le Président fleurit madame VAN DAMME



Le dessert



Mr LEFRANC annonce la Fête 2024 à NAMUR



Le président VAN DAMME fleurit Mme DENONCIN



Soirée dansante



Fin de soirée



Petit-déjeuner



Petit-déjeuner

# Jean-Sébastien DEMEYER, boulanger BIO et fier de l'être

L'Agence wallonne pour la Promotion d'une Agriculture de Qualité (Apaq-W) a lancé la 18<sup>e</sup> édition de la Semaine bio, du 3 au 11 juin 2023.

Focus sur Jean-Sébastien DEMEYER, boulanger BIO à Mons.



## Des pains BIO cuits au feu de bois

Tout a commencé par une culture bio, sans engrais chimique, sans pesticide.

Les grains ont été moulus à la meule de pierre afin de préserver l'intégralité de leurs qualités nutritives (protéines, vitamines, oligoéléments) et gustatives.

La panification est faite au levain naturel (pour une plus grande assimilation par l'organisme des fibres et des acides lactiques).

Du gros sel de Guérande non raffiné (pour les oligoéléments) et une eau filtrée et dynamisée (équivalant à de l'eau de source).

Un pétrissage lent, un façonnage à la main, une pousse longue (18 heures min.) permettent le développement du goût ainsi que la création des acides lactiques et acétiques qui facilitent la digestion.

La cuisson au feu de bois garantit arôme et authenticité.

A la question « quelle est la différence entre un pain classique et un pain bio », JS DEMEYER répond que pour

La Semaine bio est l'occasion de (re)découvrir l'agriculture biologique de chez nous, ses opérateurs certifiés et ses produits.

Nous allons mettre en avant, dans cet article, **Jean-Sébastien DEMEYER**, boulanger BIO à Mons.

Jean-Sébastien DEMEYER utilise des ingrédients purs, naturels et bio dans le but de retrouver le goût du vrai.

Ses pains sont réalisés uniquement à la main pour ne pas en modifier la nature et garantir un produit sain et savoureux.

Aucun additif, ni améliorant, ni OGM n'ont été nécessaires, seules de bonnes matières premières bio et le savoir-faire ont permis d'obtenir un goût unique.





être bio il faut être certifié via le Traité au niveau européen et certifié au niveau de la Belgique.

« Les certifications sont assez lourdes mais il faut bien passer par là.

Dans le domaine de la boulangerie, le bio n'est plus un critère essentiel pour le client. Son premier critère va être la qualité, la conservation du produit, le goût, le local... Le bio, c'est le plus ! .

Les ingrédients de la boulangerie, c'est essentiellement la farine sur laquelle on fait le plus attention. Mais qu'on soit en bio ou en conventionnel, c'est la qualité de la farine qui va être la première base des produits finis. Il y a le travail du boulanger, son choix de matériel, son choix de cuisson mais évidemment, la farine est le point de départ ».

Comment JS DEMEYER se procure les ingrédients bio et est-ce plus difficile de trouver des fournisseurs ?

« Le combat de tous les jours, c'est trouver les bonnes matières premières en bio.

Je pense que ce qui est difficile pour tous les artisans bio ou non bio, c'est de trouver les bonnes matières premières, au prix cohérent du marché. Et c'est vrai qu'en bio, c'est hyper compliqué parce que la filière au niveau du texte européen est faite de telle sorte que le bio doit l'être du début à la fin. Même les transporteurs doivent être certifiés, même les gens qui vont stocker les matières premières donc les revendeurs doivent être certifiés, tout le monde est certifié, il y a des contrôles sans arrêt. Et c'est un gros budget ».

JS DEMEYER travaille avec 3 à 4 meuniers suivant les stocks de l'un ou de l'autre, aussi bien en France qu'en Belgique mais ils privilégie à la fois le BIO et le LOCAL.

Comment fait-il pour garantir que son pain est vraiment bio ? On a parlé de la certification par rapport aux produits, aux transporteurs mais la boulangerie doit-elle aussi être certifiée bio ?

« L'entreprise en elle-même doit être certifiée. Il y a un cahier des charges à respecter. Ensuite, on est soumis à des contrôles réguliers. A l'heure actuelle pour la Belgique, quand on achète un produit qui a une certification bio, on est à 99,9 % sûr que c'est du vrai bio parce qu'en Belgique, au niveau européen, on est le pays le plus pointu au niveau des exigences bio ».

De nombreuses personnes se demandent si le pain bio est plus difficile à faire qu'un pain ordinaire ou le processus est-il le même ?

« Pour faire un produit en boulangerie qui soit bio ou conventionnel, le travail de boulanger est le même ».

Et pourquoi le pain bio est-il plus cher à faire ?

C'est au niveau des achats de matières premières que cela se passe. Et il y a une grosse différence.

Ainsi qu'au niveau du coût des certifications.

Et pour terminer, JS DEMEYER fait aussi de la pâtisserie BIO.



# Démonstration le 16 mai du M.O.F Philippe Hermenier au centre EPICURIS

Monsieur Hermenier est venu le 16 mai faire une démonstration à Libramont sur le thème :  
Pains et viennoiseries tendance.



Mr HERMENIER et le groupe d'auditeurs

Voici quel a été son programme :

## La gamme des viennoiseries

• Tresse feuilletée bicolore



• Brioche étoile orange familiale



• Tartelette briochée aux fruits rouges



• Brioche, Choco, Cara



## La gamme des pains

• Couronne au sarrasin et citron



• Triangle à la châtaigne et noisette





## Jean SMETZ

5 juin 1938 - 15 mai 2023

L'Union Professionnelle de Verviers et région germanophone a la profonde tristesse de vous annoncer le décès d'un membre de notre comité, Jean SMETZ, dans le comité depuis 1966, puis, président de 1982 à 1990 et toujours présent pour nous conseiller.

Sincères condoléances à son épouse Yvette, ses 2 filles, ses 6 petites filles et 3 arrière petits enfants.

Beaucoup de courage pour ce moment difficile et douloureux.

Le comité de Verviers



## KOMPLET Ciabatta

*Le mélange idéal pour la fabrication de pains ciabatta et autres spécialités typiquement méditerranéennes.*

### Avantages :

- Une mie alvéolée et savoureuse
- Idéal comme pain d'été
- Une fraîcheur incomparable
- Croûte fine et croustillante
- Peut se fabriquer en précuit
- Sac de 25 kg
- Mélange 100%



KOMPLET Benelux  
Lampertskaul 10  
L - 9952 Drinklange

Tel.: 00352/99 76 39  
Fax: 00352/97 80 24

info@kompletbenelux.com  
www.kompletbenelux.com



### EST EN TOUS POINTS VOTRE PARTENAIRE PRIVILÉGIÉ !

Offrez à vos clients une solution de paiement simple et sécurisée grâce à WARIKO

**Grâce à notre partenariat avec la Fédération, vous bénéficiez de conditions exceptionnelles!**

Vous souhaitez plus d'informations concernant nos solutions ?

Appelez-nous au PHONE: 052 22 02 15

Envoyez-nous un e-mail à info@wariko.be

et profitez de l'offre FEDERATION





# Les questions les plus ahurissantes lors des examens du permis de conduire

Lorsqu'on se présente à l'examen pratique du permis de conduire, les examinateurs peuvent s'attendre à des situations stressantes et parfois même cocasses. Dans les lignes qui suivent, nous allons vous présenter quelques-unes de ces questions ahurissantes qui ont été posées par des candidats lors de leur examen pratique. Le pire, c'est que c'est vrai !

## Rétroiseur à l'arrière

« Je veux bien me retourner pour regarder derrière quand je recule mais je ne vois plus ce qu'il se passe devant. Il faudrait mettre un rétroiseur à l'arrière. »

## Bien se garer

« Est-ce qu'on est obligés de choisir une place où il n'y a personne, pour se garer ? »

## Réussir le permis

« Pendant le permis, j'ai le droit de réfléchir ? »

## Comment devenir moniteur d'auto-école

« Je me dis que, comme je n'arrive pas à apprendre à conduire, je devrais devenir moniteur. Peut-être que ça m'aiderait. »

## Freiner ou accélérer ?

« Pour freiner, je suis obligé d'arrêter d'accélérer ? »

## Démarrage en côte

« Si je fais un démarrage en trop forte montée, est-ce que la voiture peut se retourner ? »

## Dépasser à l'arrêt

« Est-ce qu'on peut dépasser lorsque l'on est à l'arrêt ? »

## Différence entre stop et cédez le passage

« On m'a dit qu'à un stop il faut que les quatre roues soient arrêtées et qu'à un cédez-le-passage deux seulement. »

## Blonde cyclable

« Avant de tourner à droite, je dois m'assurer qu'il n'y ait aucun vélo sur la blonde cyclable. »

## Élève gentleman

Le moniteur rappelle à l'élève qu'il doit laisser traverser les piétons : « Je dois m'arrêter à chaque fois, ou c'est juste parce que celles-ci sont mignonnes ? »

## État d'un pneu

Un élève doit vérifier le flan d'un pneu: « Je ne vois pas de déchirure ni de tumeur ou d'abcès ». »

## Freinage en marche arrière

Le moniteur :

« - Ton véhicule recule !

L'élève, qui commence à paniquer :

- Oui, je vois bien, mais qu'est-ce que je dois faire ?

Le moniteur :

- Tu peux freiner par exemple !

L'élève :

- Ah bon ? Ça marche aussi en marche arrière ? »

## Fusibles explosifs

« Si on fume à côté de la boîte à fusible, on peut la faire exploser ! »

## La nuit, tous les chats sont... marrons ?

« C'est bizarre la nuit, les gens qui sont habillés en marron, on les voit vraiment moins bien. »

## Lampe halogène

« Quelle précaution dois-tu prendre avec une lampe halogène ? » « - Heu... Je ne dois pas la mettre dans la bouche ? »

## Sens interdit

Un élève est sur le point de franchir un sens interdit. Le moniteur intervient :

« C'est quoi ça ? - Bah, un panneau ! »

## Tourner tout droit

« Il faut que je tourne tout droit ? »

## Utilité des freins

« Pourquoi il y a des freins sur une voiture ? Et qui les a inventés ? »

## Voiture et déambulateur

« Est-ce que je peux mettre le déambulateur ? »





FÉDÉRATION FRANCOPHONE  
DE LA

**BOULANGERIE PÂTISSERIE GLACERIE CONFISERIE CHOCOLATERIE**

**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 !

Votre Fédération s'emploie chaque jour à assurer la promotion de votre métier et de votre savoir-faire.

***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. : 0496/33.05.79  
Mail : josé.vanderauwera@gmail.com  
Brabant Wallon.  
Tél. : 0477 41.91.52  
Mail : info@ffrboulpat.be

Monsieur LARDENNOIS André,  
BRUXELLES.  
Tél. : 02/660.56.07  
Mail : lardennois.a@gmail.com

Association Royale des Artisans  
Glaciers Francophone Belges a.s.b.l.  
Président : Henri TAVOLIERI  
Mail : aragfb.asbl@gmail.com