

Le Moniteur

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



PB-PP
BELGIE(N)-BELGIQUE
P 302 015

Bulletin mensuel
40^e année
Novembre 2023



**Votre Fédération
vous souhaite
une excellente**

St Nicolas!

**BLACK
FRIDAY**
24.11.23



-15%

Sur plus de 100 produits :

Vita+, Améliorants, Levains Sapore,
Softgrain, fourrages aux fruits Topfil,
Belcolade, Mimetic, ...

€100

**BON DE
RÉDUCTION***

**UNIQUEMENT SUR
NOTRE WEBSHOP !**
WWW.PURATOS.BE



Pour plus d'information :



Ces réductions sont valables uniquement sur une seule commande effectuée en ligne le jour du Black Friday.
Réduction maximale de 500€ HTVA par client. Non cumulable avec d'autres promotions.

* Pour toute commande de min. 2.000€ HTVA, vous recevrez un voucher de 100€ valable sur le webshop du 1er janvier 2024 au 31 mars 2024 pour toute commande de min. 500€.



**Mesdames,
Messieurs,
Chers amis,**

Votre fédération a effectué les relevés des chiffres, des prix d'achat et des prix de vente, afin de préparer la réunion de ce mois de novembre, avec l'Administration Centrale de la TVA.

Les moyennes laissent apparaître une légère diminution du prix d'achat de la farine et des produits laitiers, ainsi qu'une hausse non négligeable du prix du sucre, des fruits et du chocolat.

Concernant les prix de vente, une légère adaptation généralisée au prix supérieur est constatée.

Vous pouvez prendre connaissance des modalités de calcul pour l'octroi ou pas de la prime « Pouvoir d'achat » de 250 € à vos collaborateurs.

Au moment où l'on évalue la qualité de la nouvelle récolte des céréales, je vous conseille de lire le document technique concernant les céréales mis à votre disposition par notre expert Marc DEWALQUE.

Et bien d'autres informations intéressantes.

Amicalement.

● **A. Denoncin**
Président



UN NOUVEAU SOL COULÉ POUR VOTRE BOULANGERIE OPEZ 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



EXPLOSEZ LE THERMOMÈTRE AVEC NOS SOLUTIONS DE FROID ULTRA PERFORMANTES!

Modularité, extensibilité, adaptable à tout type d'atelier/laboratoire



Surgélateur/conservateur

Disponible en 600x400 ou 600x800mm

Double compresseur (surgélation & conservation)

Ouverture par effleurement tactile

Intérieur en inox

Panneau de commande tactile

Isolation renforcée et optimisée



Bruyère

CHARLEROI - LIÈGE - TOURNAI
NAMUR - ZAVENTEM

materielebruyere.be
071/25.01.22

WWW.BRUYERRE.BE

Le Moniteur

SOMMAIRE



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

- Activités de la Fédération** 7 Rapport de l'AG francophone du 18 octobre 2023
- Salon** 8 BROODWAY, MEAT EXPO & TASTE OF TAVOLA : la plateforme incontournable pour le secteur alimentaire belge
- Formation** 9 Epicuris - Boulangerie-Pâtisserie, nos formations sur mesure !
- Chocolat** 10 Gault & Millau annonce les chocolatiers de l'année 2024 : un Wallon est mis à l'honneur
- Le saviez-vous ?** 12 L'origine du nom de quelques gâteaux, confiseries et biscuits connus
- Histoire** 14 Des épidémies au LSD : l'histoire hallucinante de l'ergot de seigle au fil des siècles
- Santé** 16 La candidose, beaucoup plus fréquente qu'on ne le pense !
- Social** 18 ACCORD en CP 118 (production)
- Actualités** 21 Panneaux photovoltaïques : fin du compteur qui tourne à l'envers
- Actualités** 22 Quelques nouveautés dans notre vie depuis le 1^{er} octobre
- Marketing** 24 Le NUDGE marketing ou marketing incitatif
- Chronique technique** 26 Les céréales
- Actualités** 31 Aywaille, Liège et Waremme lauréates des Trophées BiodiverCité 2023
- Psychologie** 32 Les incroyables atouts de la méditation
- Communication fournisseur** 34 Belcolade double sa capacité de production et crée 100 emplois...
- Réflexion** 38 Pauvre langue française !
- Nutrition** 39 Les céréales ont de plus en plus de place dans notre alimentation
- Boulangier à l'honneur** 42 Grains de vanille, un des 5 lauréats du concours Le Meilleur Boulanger-Pâtissier
- Fiscal** 45 Taxe de mise en circulation, nouvelles taxes wallonnes en juillet 2025
- In memoriam** 46
- 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.

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.



Rocher chocolaté



Cakes salés

LAISSEZ LIBRE COURS À VOTRE CRÉATIVITÉ

Vous pouvez le faire rapidement et facilement avec les matières premières de base et les produits semi-finis de Vandemoortele



Boule de Noël



Inspiration pour des en-cas tout au long de l'année!
Téléchargez notre dépliant





Rapport de l'AG francophone du 18 octobre 2023

1 Le PV de l'AG du 28 juin est approuvé

2 Correspondance et activités

- L'accès à la profession Bruxelles-Capitale
- La Ceinture Aliment/ Terre Liégeoise
- La réunion de la cellule BIO Grandes Cultures
- L'assemblée générale UNIFA
- La réunion 'Apprentissage Industriel'
- La réunion Consortium Validation des Compétences
- IFAPME sondage : ruptures de contrat
- La convention Wariko
- Les tickets de caisse
- La facturation électronique obligatoire
- Le 60^e anniversaire du centre de Tournai
- L'inauguration du nouveau centre de Verviers
- Le salon Broodway et le salon IBA à Munich
- Le rapport des glaciers (Commission Paritaire)

3 Confédération

- L'adaptation aux ASBL des statuts
- La rencontre Pain et Santé
- La commission fiscale nationale (forfait)
- La visite d'immeubles pour le siège social
- La facture de Maître Bontinck

4 La journée nationale à Namur le 27 mai : programme reçu

5 Délégués aux commissions

Fiscal :

- Réunion francophone à Liège le 2 octobre
- Réunion nationale à Bruxelles 24 octobre

Économique :

- Observation des coûts d'énergie : simulations personnelles

Social :

- Le problème CP glacier
- L'accord cadre en CP 118 : la prime pouvoir d'achat
- CP 201 :
 - La réunion sur la première partie revendicative
 - La francisation

6 AFSCA

- La gestion du guide 044 (générique)
- La révision du guide 026

7 Apaq-W

- Le concours "boulangerie préférée"
- Le concours "sac à pain"
- L'action de fin d'année
- La fin du contrat Verhulst : l'appel d'offre 2024

8 Bureau et Moniteur

- La décharge de monsieur Lefranc pour l'AFSCA
- Le prix des publicités dans le moniteur
- La rédaction de cahiers sur un thème spécifique
- La gestion économique de la revue
- Le montant des cotisations 2024
- Locaux à Namur

9 Concours

- Les nouveaux collaborateurs IFAPME
- La présélection Wanet et la finale
- Le soutien de madame Yerna, directrice générale de l'IFAPME
- les Meilleurs Artisans : inscriptions en cours
- Les candidats Wanet 2023 en formation chez Bellouet
- Skills : tentative de rapprochement

10 Divers

- Le décès de monsieur Baiwir, fondateur du musée de Harzé
- La nouvelle implantation du musée
- Le vieux pain utilisé en brasserie
- L'émission "Coûte que Coûte"
- La nouvelle présidente HORECA

11 La prochaine AG se tiendra le 7 février 2024 à Tournai

● H.Léonard

BROODWAY, MEAT EXPO & TASTE OF TAVOLA : la plateforme incontournable pour le secteur alimentaire belge

C'est sous un soleil radieux que Broodway, Meat Expo & Taste of Tavola ont fermé leurs portes. Durant quatre journées, les professionnels concernés ont pu profiter de retrouvailles fort réussies, en dépit des défis auxquels tous ont été confrontés ces derniers temps. Un salon professionnel apporte habituellement au secteur la motivation supplémentaire dont il a besoin pour pouvoir se tourner davantage vers l'avenir et jeter ensemble les bases de la réussite de demain, grâce à de nouveaux produits, de nouveaux concepts et de nouvelles technologies. Cette combinaison de trois salons professionnels a donc, elle aussi, une nouvelle fois constitué une occasion unique pour les professionnels de faire le plein d'inspiration et d'idées, de rencontrer leurs collègues, ainsi que de vivre et de partager ensemble la passion qu'ils vouent à ce métier.

À une époque où les événements sectoriels connaissent certaines difficultés, Broodway, Meat Expo et Taste of Tavola sont parvenus à se maintenir. Avec un nombre record de 356 exposants et un total de 16.740 visiteurs, la combinaison de ces salons professionnels confirme clairement l'efficacité de sa proposition unique sur le marché belge. Le nombre de visiteurs des salons Broodway et Meat Expo suit de manière tout à fait cohérente l'évolution du nombre de boulangers et de bouchers, tandis que le nombre de visiteurs issus du commerce de détail, des magasins spécialisés et de l'horeca tend à se stabiliser. Cette combinaison d'événements a une fois de plus prouvé tout son intérêt, en favorisant un phénomène de pollinisation croisée et en créant une ambiance positive dans les 5 halls d'exposition.

Les organisateurs avaient en outre mis l'accent sur l'expérience unique que les visiteurs ont pu vivre lors de l'événement, ce qui a de toute évidence été très apprécié. La restauration proposée par les food trucks a notamment permis d'accueillir les visiteurs avec une 'chaleur' toute particulière et a immédiatement donné le ton au niveau de l'accueil cordial réservé aux visiteurs sur les différents stands.

Les organisateurs ont ainsi pu présenter un grand nombre de nouveautés fort intéressantes proposées par les exposants dans le cadre des Innovation Awards.

Les gagnants de ces prix dans le cadre de Broodway 2023 sont :

- **Chocolat au La_T NXT Dairy-Free de Callebaut** – La **Chocolate Academy** a remporté l'Innovation Award dans la catégorie Food. NXT sans produits laitiers est un délicieux chocolat destiné à la nouvelle génération.
- Dans la catégorie Non-food, l'Innovation Award a été décerné aux **moules en silicone VORMH de Pastry in Motion**.
- **Vegan Fond Neutraal de Dawn Foods** a quant à lui décroché le prix du public. Il s'agit d'un mélange de base végétal pour la préparation de bavaoises et de mousses, qui peut être utilisé, en y ajoutant de la crème végétale, pour réaliser un bavaoise crémeux, neutre et facile à découper, impossible à différencier d'un bavaoise ordinaire préparé avec de la crème fouettée. Le produit peut être aromatisé en ajoutant un Dawn Compound de votre choix, ce qui permet de varier les saveurs avec grande facilité.

Une finale de haut niveau absolument palpitante lors du Championnat de Belgique Aspirant Baker

Le dimanche et le lundi du salon a eu lieu la finale du Championnat de Belgique Aspirant Baker. Ce fut l'occasion pour 8 jeunes de s'affronter et de montrer qu'ils méritaient tous amplement leur place dans cette finale. Leur noms : Jacey De Rydt, Matt Gapasin, Trine-Marie Keymeulen, Clara Maertens, Ruben Somers, Isa Uijtjens, Kyano Verburgt et Akané Wakasugi. La victoire et la médaille d'or sont revenues à Akané Wakasugi, la médaille d'argent à Clara Mertens et la médaille de bronze à Matt Gapasin.

Les organisateurs de Broodway, Meat Expo & Taste of Tavola se félicitent du déroulement remarquable de cette édition. La date de la prochaine édition sera communiquée d'ici peu.





Boulangerie-Pâtisserie

NOS FORMATIONS SUR MESURE !

Cette offre de formations n'est pas adaptée à vos besoins ? Vous souhaitez approfondir un sujet ou vous préférez l'organiser au sein de votre entreprise ?

CALENDRIER

21/11/23	Sujet en chocolat	9:00 à 17:00
22/11/23	1001 baguettes	9:00 à 17:00
27/11/23	Feuilletés salés et quiches	9:00 à 17:00
28/11/23	Desserts de fin d'année	9:00 à 17:00
04/12/23	Nouveautés en viennoiseries	9:00 à 17:00
05/12/23	Les tartes	9:00 à 17:00

COMMENT BÉNÉFICIER DE NOS FORMATIONS ?

VOUS SOUHAITEZ VENIR EN TANT QUE :

Patron seul en formation	100 €
Patron seul en démonstration	Gratuit
Patron + employé de la commission 220 ou ouvrier de la commission 118	Gratuit
Patron + aidant	Gratuit
Patron + aidant + ouvrier 118 ou employé 220	100 € par participant
Ouvrier 118 seul	Gratuit
Employé 220 seul	Gratuit
Apprenti en boulangerie pâtisserie seul (toujours dans le système scolaire ou/et contrat d'alternance)	Gratuit

NOS FORMATIONS SUR MESURE !

Afin de vous proposer de nouveaux produits de qualité, notre offre comprend des démonstrations et workshop organisés par nos partenaires du secteur.



INFORMATIONS

Pour qui ?

Formations destinées aux patrons, ouvriers ou indépendants Boulangers, Pâtissiers, Chocolatiers, Glaciers, Confiseurs et/ou à leur personnel.

Quand ?

De septembre à décembre 2023
de 9h00 à 17h00 (excepté démonstrations).

Qu'est-ce qui est inclus ?

Les matières premières, le support écrit ainsi qu'un repas sont compris dans la journée.

Que dois-je porter ?

Le port de la tenue professionnelle est obligatoire.

Puis-je participer à plusieurs thèmes ?

Vous pouvez participer à autant de thèmes que vous le souhaitez.

Comment annuler ma participation ?

En cas d'annulation, nous vous remercions de nous prévenir minimum 48h à l'avance.

Nos formations sont **gratuites** grâce à l'intervention de nos partenaires :



BESOIN D'UN RENSEIGNEMENT ?
CONTACTEZ-NOUS !

Nancy Orban

Conseillère en entreprise

nancy.orban@epicuris.be • +32 497 57 00 85

www.epicuris.be

Gault & Millau annonce les chocolatiers de l'année 2024 : un Wallon est mis à l'honneur



En Wallonie, cette distinction prestigieuse a été attribuée à Legast de Braine-le-Comte. Thibaut Legast et Patricia Forero sont à la tête de cette entreprise, et ils se sont distingués par leur engagement à produire du chocolat bean-to-bar de la plus haute qualité depuis de nombreuses années.

L'approche de Legast est particulièrement remarquable. Patricia Forero parcourt l'Amérique du Sud pour sélectionner méticuleusement les fèves de cacao les plus exceptionnelles. Ensuite, Thibaut Legast utilise ces fèves sélectionnées avec soin pour créer des tablettes et des pralines qui se distinguent par leur intensité et leur authenticité inégalées. Leur passion pour le chocolat de qualité a déjà été couronnée de succès, avec de nombreuses récompenses internationales à leur actif.

Ce titre de Chocolatier de l'année 2024 souligne l'engagement continu de Legast à produire des créations chocolatières exceptionnelles, tout en mettant en valeur la qualité et l'authenticité des fèves de cacao utilisées dans leur processus de fabrication.



THIBAUT LEGAST

Depuis le début, en 2003, Thibaut a participé dans la création de la chocolaterie familiale, connue par le Brainois pour des recettes exceptionnelles, de qualité. Perfectionniste et passionné, Thibaut a consacré sa créativité à préparer des recettes de A à Z, y compris le chocolat à partir des fèves!

Pâtissier et maître chocolatier, Thibaut a du talent pour démarquer et combiner les saveurs naturelles du cacao au travers de ses créations.

PATRICIA FORERO

Après des années passées à travailler avec des agriculteurs colombiens pour développer du cacao de qualité, Patricia a rencontré Thibaut, un chocolatier minutieux, acheteur patient et un véritable partenaire commercial pour le développement des agriculteurs.

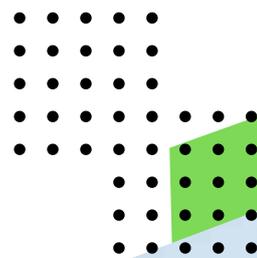
Des manières similaires de travailler dans le monde du cacao/chocolat se sont réunies, et Patricia a fini par rejoindre l'équipe de Legast Artisan.

Elle joue un rôle important dans les procédures post-récolte, la sélection des variétés et l'établissement de relations durables avec les producteurs latino-américains.



SBenergy^{SRL}
Solutions énergétiques

Novembre 2023



Souhaitez-vous faire des économies ?

Ne tardez pas !

NOS SERVICES

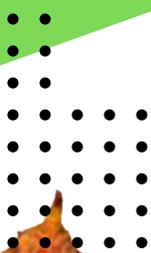
- Pose de Panneaux Photovoltaïques
- Installation de Chargeur EV
- Installation de pompe à chaleur
- Installation de Boiler Thermodynamique

Devis Gratuit

 **+32 (0)87 55 22 19**

 Rue des Biolleux 3A, 4800 Verviers

 www.sben-energy.com



L'origine du nom de quelques gâteaux, confiseries et biscuits connus

Nous avons tellement l'habitude de manger certaines choses ou de les fabriquer, ce qui est votre cas, qu'on en oublie parfois l'origine de leur appellation. Voici quelques informations à ce sujet.

Éclairs : Les éclairs sont des pâtisseries françaises du XIX^e siècle. Le nom « éclair » signifie littéralement « éclair » en français, probablement en référence à l'éclair de génie qui a dû être nécessaire pour créer ces délicieuses pâtisseries.

Choux à la crème : Les choux à la crème sont également à base de pâte à choux, et leur nom « chou » vient de la forme arrondie et légèrement bombée qu'ils prennent lors de la cuisson, qui rappelle la forme d'un petit chou.

Madeleines : Les madeleines sont des petits gâteaux traditionnels de France, qui sont généralement en forme de coquillage. Le nom « madeleine » provient probablement de la ville de Commercy, en Lorraine, où ces gâteaux étaient populaires au XVIII^e siècle. Une autre théorie suggère qu'elles sont nommées d'après une femme nommée Madeleine qui les aurait inventées.

Tiramisu : Le tiramisu est un dessert italien composé de couches de biscuits imbibés de café, de mascarpone et de cacao en poudre. Le nom « tiramisu » signifie « tire-moi vers le haut » en italien, ce qui peut faire référence à la façon dont ce dessert est énergisant grâce à la caféine du café.

Tarte Tatin : La tarte Tatin tire son nom des sœurs Tatin, Stéphanie et Caroline, qui étaient propriétaires de l'Hôtel Tatin en Sologne, en France, au XIX^e siècle. La légende veut qu'elles aient inventé cette tarte en renversant accidentellement une tarte aux pommes lors de la cuisson.

Opéra : Le gâteau Opéra (recette dans ce *Moniteur*) a été créé par le pâtissier français Gaston Lenôtre en 1955. Son nom est un hommage à l'Opéra Garnier à Paris.

Paris-Brest : Le Paris-Brest tire son nom de la course cycliste Paris-Brest-Paris, qui a inspiré sa forme circulaire, rappelant une roue de bicyclette. Cette pâtisserie a été créée en 1910 par le pâtissier Louis Durand.

Gaufre : Le mot « gaufre » vient du roman (l'ancêtre du français) *walfre* (1185) qui désignait deux choses :

- un gâteau obtenu en le cuisant entre deux plaques imprimant un motif dessus
- un rayon de miel

Pourquoi un même mot pour nommer ces deux choses différentes ? Le rayon, ou gâteau de miel confectionné par les abeilles comporte des alvéoles parfaitement géométriques et, comme le motif sur le gâteau qui sortait du moule ressemblait à celui des alvéoles fabriquées par les abeilles, le même nom fut utilisé.

Les deux sens ont survécu jusqu'à nous, et le mot *walfre* s'est fait mâchouiller jusqu'à devenir « gaufre ».

Spéculoos : Leur nom dérive du latin « *speculum* » qui signifie « miroir » et était autrefois utilisé pour désigner des moules à biscuits gravés avec des images religieuses.

Mille-feuille : Le nom « mille-feuille » signifie littéralement « mille feuilles » en français, en référence aux nombreuses couches de pâte feuilletée qui composent ce dessert. Il est également appelé « Napoléon » en Amérique du Nord, en l'honneur de Napoléon Bonaparte.





LE SAVIEZ-VOUS ?



Cuberdon : Les « cuberdons » sont des bonbons en forme de cône, aussi connus sous le nom de « neuzekes » en flamand. Le nom « cuberdon » est une variante de « cul de bourdon », en référence à leur forme.

Financier : Son nom est supposé être une référence à son origine, car il aurait été créé dans le quartier financier de Paris.

Cannelé : Son nom provient de son apparence caractéristique.

Florentin : Il est nommé d'après la ville italienne de Florence dont il est originaire.

Praline : Le nom « praline » peut dériver du nom du chef français du XVII^e siècle, César de Choiseul, comte du Plessis-Praslin, qui est crédité d'avoir créé la praline.

Tarte Tropézienne : La « tarte tropézienne » a été créée par un pâtissier polonais à Saint-Tropez, en France, dans les années 1950. Le nom est un hommage à la ville de Saint-Tropez.

Bûche de Noël : Son nom fait référence à la coutume de brûler une bûche de bois pour célébrer Noël.

Caraque : Son nom peut être lié à la ville de Caracas au Venezuela, d'où provient le cacao utilisé pour faire du chocolat.

Le Saint-Honoré : a été inventé au milieu du XIX^e siècle par Auguste Julien, un jeune pâtissier des boulangeries-pâtisseries Chiboust. Il décide de le nommer Saint-Honoré, en hommage au Patron des boulangers.

● Fl. de Thier



Cuberdon



Éclair



Tiramisu



Cannelé



Gaufre



Choux à la crème



Tiramisu



Praline

Des épidémies au LSD : l'histoire hallucinante de l'ergot de seigle au fil des siècles

Voici un texte lu par Henri Léonard dont j'ai extrait les passages principaux.

L'ergotisme a causé des millions de morts au cours des siècles. Cette maladie provoquée par l'ergot, un champignon vénéneux qui parasite les céréales, en particulier le seigle. Pourtant, dans les années 1960, Albert Hofmann crée une drogue hallucinogène, le fameux LSD, à partir de l'ergot du seigle. Comment les humains des temps anciens ont-ils fait face aux épidémies ? Comment est-on passé de la destruction à un usage thérapeutique ?

Gangrènes, enflures des membres, délires frénétiques, douleurs inexprimables, spasmes, convulsions, insomnies ou sommeil continu, pesanteur de la tête, air hébété... L'ergotisme, appelé aussi Mal des ardents ou encore Feu de saint Antoine, se remarquait par de douloureux symptômes. À la base de ces intoxications qui se transformaient en épidémies, la denrée alimentaire la plus consommée dans l'histoire : la céréale.

Le seigle, originaire d'Anatolie, est une graminée cultivée depuis au moins 3500 ans. De la Grèce, il est arrivé dans les pays germaniques et le nord-est de la Gaule au 2^e siècle puis le reste de la Gaule à partir du 6^e siècle. *« Il s'agit d'une céréale beaucoup moins exigeante que le blé. Elle pousse dans des terrains plus pauvres et supporte des conditions climatiques plus difficiles. En France, on la retrouve en Sologne ou dans les Landes. On la trouve aussi dans les montagnes scandinaves »* indique Jean Vitaux, médecin gastro-entérologue.

Ergot provient du mot « argos » qui signifie « éperon » qui rappelle l'ergot du coq, de même forme que l'excroissance que l'on retrouve sur l'épi de seigle.

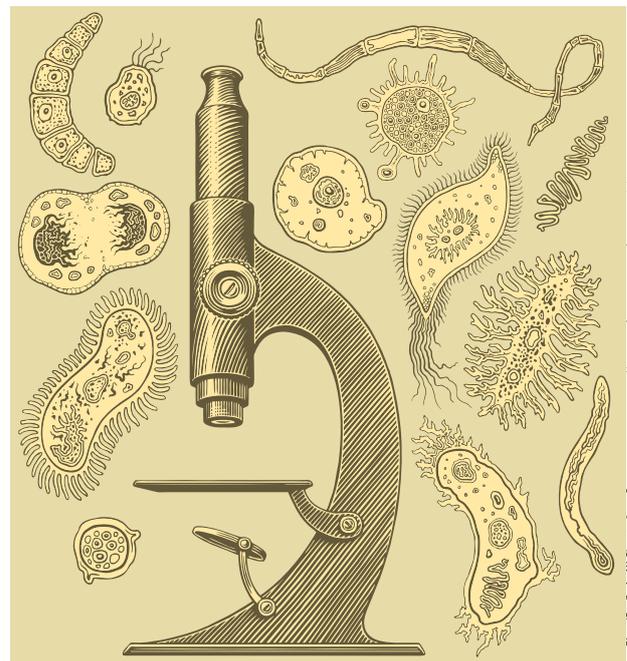
Quatre formes principales de l'ergotisme

Selon Jean Vitaux, on peut distinguer quatre formes principales d'ergotisme :

- La **forme gangréneuse** qui touchait plus les hommes, causant brûlures et crampes. Le membre

froid et livide tombait tout seul. Elle était très fréquente au Moyen Âge jusqu'à la fin du 18^e en France et en Belgique.

- La **forme convulsive** qui touchait plus les femmes, causant douleurs et des mouvements tonico-cloniques des membres, sans perte de connaissance contrairement à l'épilepsie.
- Les **formes psychiatriques** : des délires, des hallucinations souvent avec l'impression d'être entouré de flammes ou de bêtes fauves, qui peuvent conduire au suicide. Elles ont été identifiées en Russie au 19^e siècle.
- Les **formes obstétricales** : depuis le 16^e siècle en Espagne puis en Allemagne et en France, on utilisait l'ergot de seigle pour favoriser les accouchements difficiles. Cela a provoqué des naissances prématurées, des avortements en nombre et des intoxications du nouveau-né.





Ces différences formes sont dues aux différents alcaloïdes contenus dans le seigle ainsi que des niveaux plus ou moins élevés de consommation de pain.

Au Moyen Âge, l'ergotisme frappe surtout les pauvres

Les sources attestent principalement d'épidémies d'ergotisme au Moyen Âge. Les épidémies vont frapper la France, Tournai, la Flandre... Le dernier épisode majeur, c'est l'épidémie des Soloniaux qui s'est déroulée en 1709. Mais en 1821, en Bourgogne, il y a encore une épidémie moins conséquente. On a trouvé d'autres cas isolés jusqu'en 1951. Sa disparition est due principalement à la culture de pommes de terre que l'on a favorisée au détriment du seigle.

Pour les historiens, l'ergotisme est une maladie de la pauvreté car les riches préféraient le pain blanc de froment.

La sorcellerie serait liée à l'ergotisme

Comme le souligne Jean Vitaux, au Moyen Âge, toutes les maladies étaient censées être la punition d'un péché, une punition divine.

Il relate que les cas de possession diabolique sont potentiellement liés à l'ergotisme

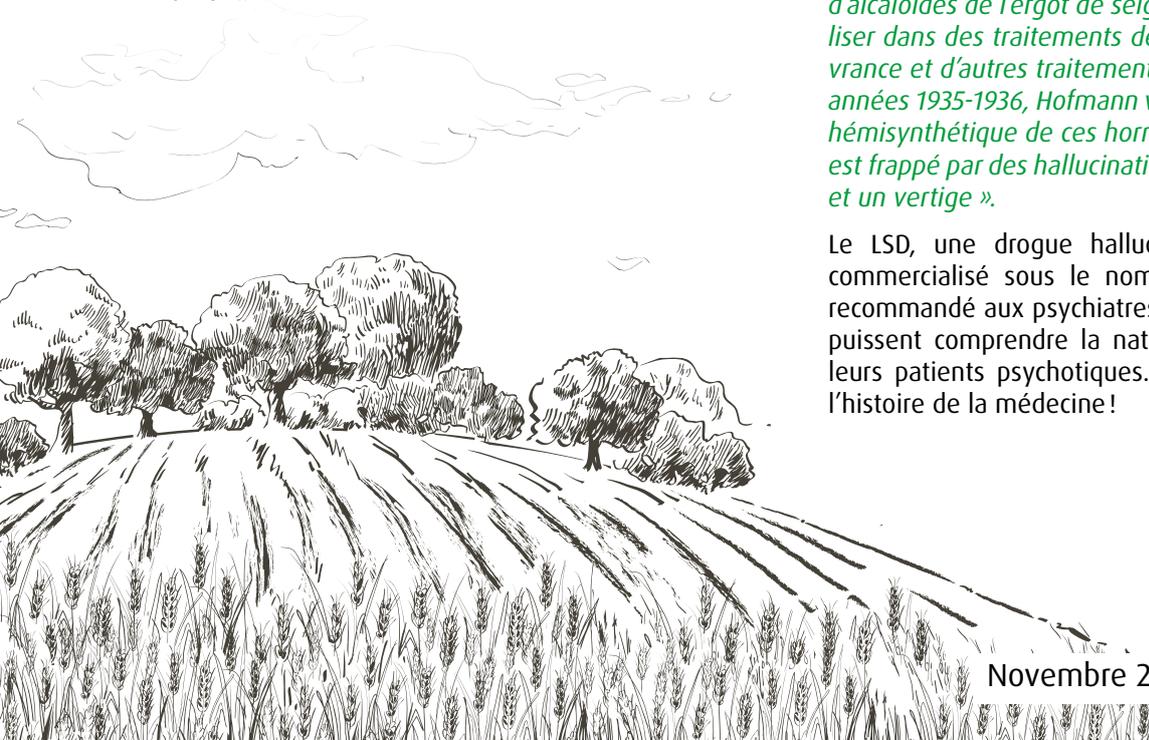
Début du 20^e siècle, naissance de l'ergot thérapeutique et du LSD dans les années 30

Des expérimentations animales ont permis de mettre en relation la gangrène avec la toxicité de l'ergot. Ensuite, on en fera, surtout aux États-Unis, un grand usage obstétrical souligne Jean Vitaux.

« Cela a commencé début du 20^e siècle dans les laboratoires Sandoz à Bâle, où l'on identifie un certain nombre d'alcaloïdes de l'ergot de seigle que l'on va commercialiser dans des traitements des hémorragies de la délivrance et d'autres traitements de la migraine. Dans les années 1935-1936, Hofmann va synthétiser le 35^e dérivé hémisynthétique de ces hormones. Lorsqu'il l'ingère, il est frappé par des hallucinations et des visions colorées et un vertige ».

Le LSD, une drogue hallucinogène puissante, sera commercialisé sous le nom de Délicide car il était recommandé aux psychiatres de le prendre pour qu'ils puissent comprendre la nature des hallucinations de leurs patients psychotiques. C'est un pied de nez de l'histoire de la médecine!

Sources : RTBF



La candidose, beaucoup plus fréquente qu'on ne le pense!



La candidose est une pathologie mal diagnostiquée qui touche des millions de personnes dans le monde. Cette affection est due à la prolifération excessive du *Candida albicans*, un champignon naturellement présent dans notre flore intestinale.

Dans son environnement équilibré, le *Candida albicans* est utile à l'homme car il participe à la dégradation des aliments mal digérés et des cellules mortes. Si l'équilibre de ce système sensible est perturbé par la prise d'antibiotiques, le stress, ou par une alimentation trop riche en sucres, ce champignon peut se développer anormalement, aux dépens de la flore dominante, et générer des symptômes sérieux.

La Candidose : Qu'est-ce que c'est exactement ?

La candidose est une infection fongique due à la multiplication excessive de *Candida*. Ce champignon se trouve généralement dans la bouche, le tube digestif, et les voies génitales en quantités limitées. Il peut également être présent sur la peau. Le système immunitaire et la flore bactérienne normale du corps contribuent à le maintenir sous contrôle. Cependant, lorsque ces mécanismes de défense sont perturbés, le *Candida* peut proliférer.

Les Types de Candidose :

Candidose Buccale : Cela se produit dans la bouche et peut provoquer des plaques blanches sur la langue, les gencives, et les joues. C'est fréquent chez les bébés, les personnes âgées et les personnes dont le système immunitaire est affaibli.

Candidose Génitale : Elle affecte principalement les femmes. Cependant, les hommes peuvent aussi en être atteints. Les symptômes incluent des démangeaisons, des brûlures etc

Candidose Cutanée : Cela se produit sur la peau, provoquant des rougeurs, des démangeaisons et des éruptions cutanées. Elle peut se développer dans les plis cutanés, sous les seins ou dans d'autres zones de la peau en contact étroit.

Candidose Œsophagienne : Cette forme affecte le tube qui relie la gorge à l'estomac. Elle est plus fréquente chez les personnes atteintes du VIH/sida ou dont le système immunitaire est affaibli.

Candidose Systémique : C'est la forme la plus grave, où le *Candida* peut pénétrer dans la circulation sanguine et se propager dans tout le corps, mettant en danger la vie. Cela survient principalement chez les personnes gravement malades ou immunodéprimées.

Les Symptômes de la Candidose (en fonction du type d'infections)

Les symptômes de la candidose sont nombreux. En effet, cette colonisation excessive de *Candida albicans* pathogène peut être à l'origine de divers maux :

- Troubles digestifs : douleurs, ballonnements, gaz, constipation, diarrhées, muguet buccal, syndrome de perméabilité intestinale,
- Compulsions sucrées,
- Fatigue intense, perte de mémoire, difficulté de concentration,
- Troubles nerveux : anxiété, irritabilité, changement d'humeur, dépression,
- Intolérances alimentaires et allergies,
- Peau : démangeaisons, eczéma, mycoses des ongles,

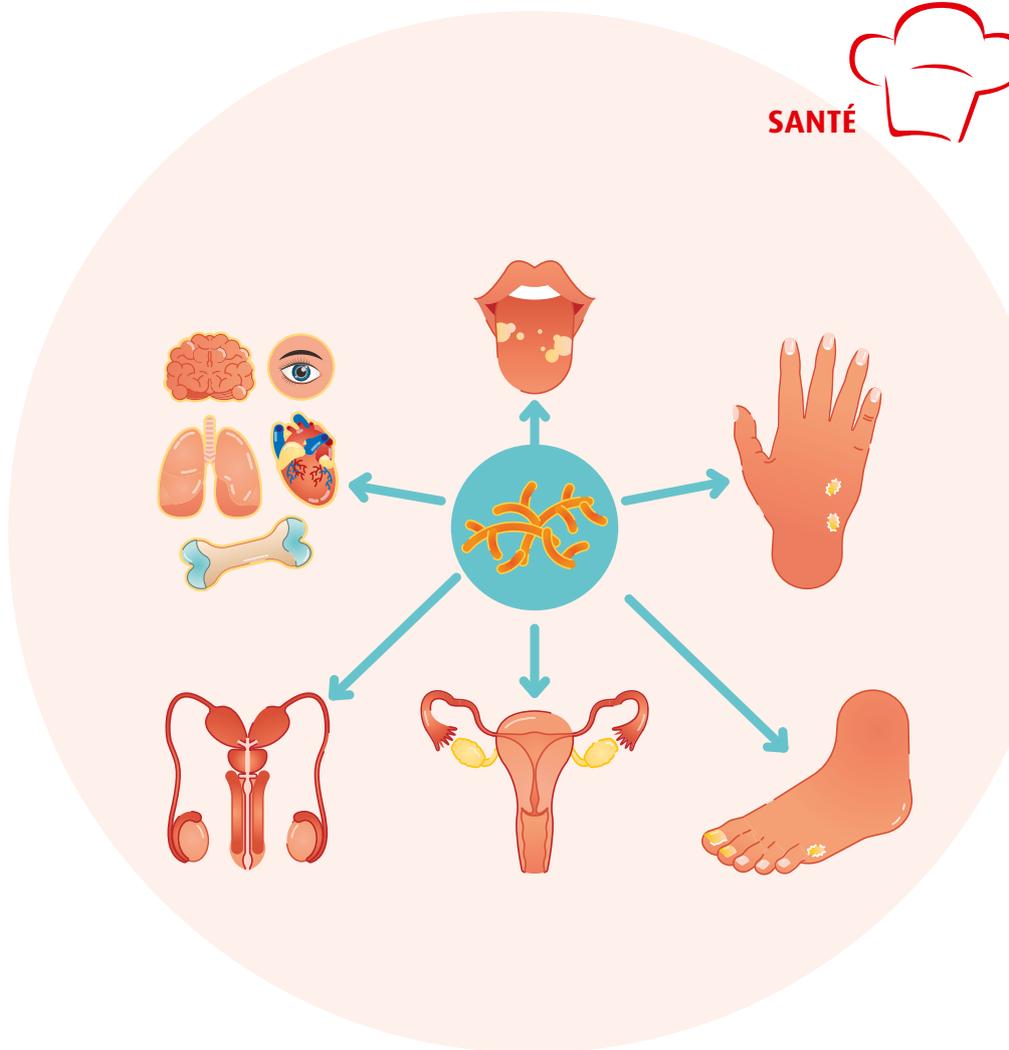


- Douleurs articulaires et musculaires, tendinites,
 - Problèmes ORL : rhinites, rhinopharyngites, angines, sinusites à répétition,
 - Troubles de la sphère génito urinaire
- Etc.

Les Facteurs de Risque :

Plusieurs facteurs peuvent favoriser la candidose, notamment :

- Un système immunitaire affaibli
- Antibiotiques
- Diabète
- Grossesse
- Stress

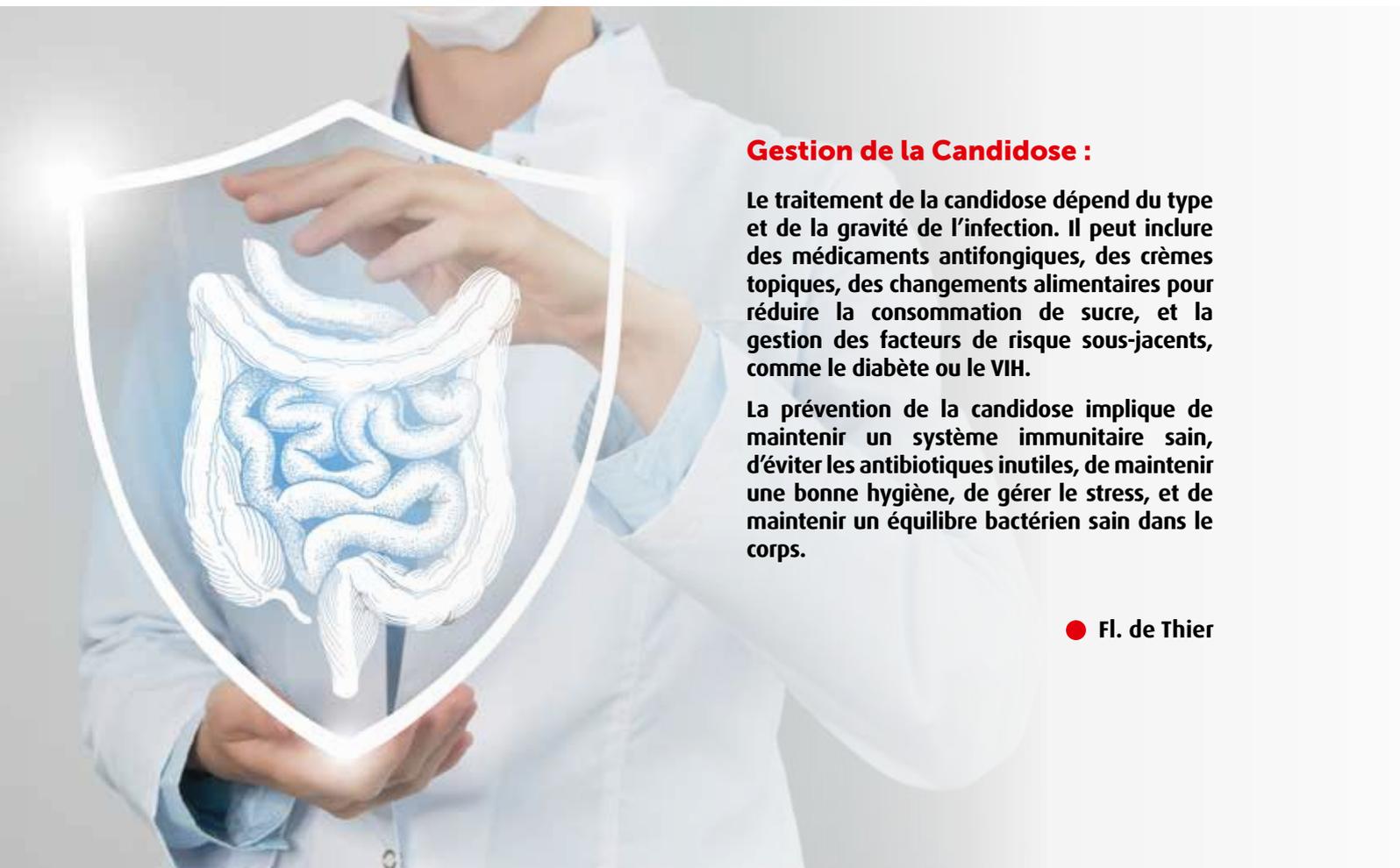


Gestion de la Candidose :

Le traitement de la candidose dépend du type et de la gravité de l'infection. Il peut inclure des médicaments antifongiques, des crèmes topiques, des changements alimentaires pour réduire la consommation de sucre, et la gestion des facteurs de risque sous-jacents, comme le diabète ou le VIH.

La prévention de la candidose implique de maintenir un système immunitaire sain, d'éviter les antibiotiques inutiles, de maintenir une bonne hygiène, de gérer le stress, et de maintenir un équilibre bactérien sain dans le corps.

● Fl. de Thier



ACCORD en CP 118

(production)

Chers amis, confrères et collègues,

Le 14 septembre, nous avons conclu après plus de 15H de négociations et maintes réunions un accord-cadre avec les interlocuteurs sociaux en CP118 (Industrie Alimentaire) qui intègre la 118,03 ainsi que plus de 20 autres activités liées.

Le gouvernement avait signifié plusieurs contraintes qui devaient être respectées.

Cet accord devait être sectoriel, limité à une prime de 500€ pour les entreprises bénéficiaires en 2022 de manière élevée voire 750€ pour celles bénéficiant d'un résultat exceptionnel. Ceci portait principalement sur le pouvoir d'achat des travailleurs tout en évitant un handicap trop important au niveau de la compétitivité de nos entreprises au travers d'une charge de 16% au lieu de +- 70%. Et pour information, cette prime doit être versée avant le 31/12/23 au travers de chèques papier ou numérique (COVID).

Les revendications syndicales étant présentées en front commun de la CSC-FGTB-CGSLB, l'accord porte sur les années 2023-2024 et ne se limite pas juste au pouvoir d'achat. La mobilité des travailleurs (interventions des employeurs), 2^e pilier de la pension, la fin de carrière et indemnité complémentaire, travail faisable, maladie de longues durée, travail de nuit, intégration des personnes ainsi que des handicapés, outplacement relatif à la restructuration de l'entreprise, congé familial, garde enfant, travail intérimaire, sous-traitance, flexi-jobs, étudiants, prime syndicale et représentation syndicale, obligations de formations, classification des fonctions, la concertation sociale,...

La commission paritaire traite de l'ensemble de ces sujets et a le pouvoir de déterminer qui sont les acteurs qui vont traiter de manière particulière certains domaines tels que la formation (Alimento) et le Fonds Social et de garantie. Elle a également le devoir de répondre à des questions demandant une clarification ou à des gestions de conflits entre interlocuteurs sociaux.

Comme signifié ci-avant, l'intégralité de ces sujets sont débattus et traités au sein du bâtiment du SPF Emploi, Travail et Concertation sociale à Bruxelles sous la houlette d'un conciliateur désigné Président, d'un(e) secrétaire ainsi que des traducteurs.

Ceci nécessite ensuite de transcrire en CCT les particularités de nos accords pour les rendre exécutoires aux différents acteurs et notamment les secrétariats sociaux.

Je souhaite remercier pour ses compétences et sa patience Anke Grooten, négociatrice pour le compte du banc patronal dont nous faisons partie pour son écoute vis-à-vis des plus petits acteurs. Elle était accompagnée de sa remplaçante Mme Anneleen Bettens et je souhaite à chacune d'elles un avenir professionnel positif et également mes autres partenaires.

Je vous transmets en intégralité la CCT concernant la prime pouvoir d'achat qui nécessite une attention particulière. En effet, des délais et conditions précises sont mentionnées pour bénéficier de l'accord conclu. Je vous invite à en prendre connaissance et avec votre comptable d'analyser si vous pouvez bénéficier de l'exonération que nous avons réussi à obtenir suite à la disparité de la situation économique de chacun. Je peux également vous informer que l'ensemble du banc patronal au travers de la Fédération des industries Alimentaires (FEVIA) a communiqué à la fédération des secrétariats sociaux le fait que cette prime est supplétive et donc proratisées en fonction du régime de travail du travailleur (temps partiel) conformément aux principes généraux de la CCT nationale 35 du CNT.

La situation économique globale et l'instabilité sociale provoquée par certains ne génère pas un climat de confiance, ceci ne me permet pas de vous signaler qu'un accord dans le cas de la CP 201 est établi pour les exercices 2023-2024.

● **Radermecker Thierry**
Président CSN



CP 118 - Commission Paritaire pour l'industrie alimentaire
Convention collective de travail du 28 septembre 2023 concernant l'octroi d'une prime pouvoir d'achat
Chapitre I - Champ d'application
Art. 1^{er}. §1 ^{er} . La présente convention collective de travail s'applique aux employeurs et aux ouvriers de l'industrie alimentaire.
§2. Par « ouvriers » sont visés tous les ouvriers sans distinction de genre.
Art. 2. Cette convention collective de travail prévoit l'octroi d'une prime pouvoir d'achat conformément à l'article 19quinquies de l'arrêté royal du 28 novembre 1969 pris en exécution de la loi du 27 juin 1969 révisant l'arrêté-loi du 28 décembre 1944 concernant la sécurité sociale des travailleurs et à l'arrêté royal du 23 avril 2023 concernant la prime pouvoir d'achat (Moniteur belge du 28 avril 2023).
Art 3. Cette CCT ne s'applique pas aux entreprises qui concluent une convention collective d'entreprise au plus tard le 15 décembre 2023 en exécution de la convention collective de travail sur la programmation sociale 2023/2024 du 28 septembre 2023 conclue au sein du comité paritaire 118 pour l'industrie alimentaire.
Chapitre II Prime pouvoir dans les entreprises qui déposent un bilan annuel auprès de la Banque Nationale de Belgique
Art. 4. Ce chapitre s'applique aux entreprises qui déposent un bilan annuel auprès de la Banque Nationale de Belgique.
Section 1. Bénéfice et bénéfice exceptionnellement élevé en 2022
Art. 5. §1^{er}. Pour l'application du Chapitre II de cet accord, une entreprise ayant réalisé des profits élevés en 2022 est définie comme une entreprise qui satisfait aux conditions cumulatives suivantes :
<ul style="list-style-type: none"> • Le bénéfice d'exploitation (code 9901) du bilan de l'exercice clos en 2022 est positif ; • Le bénéfice d'exploitation (code 9901) du bilan de l'exercice clos en 2022 est supérieur à la moyenne du bénéfice d'exploitation (code 9901) sur les années 2018-2019-2020-2021-2022.
§2. Pour l'application du Chapitre II de cet accord, une entreprise ayant réalisé des bénéfices exceptionnellement élevés en 2022 est définie comme une entreprise qui satisfait aux conditions cumulatives suivantes :
<ul style="list-style-type: none"> • Le bénéfice opérationnel (code 9901) du bilan de l'exercice clos en 2022 est positif ;

- Le bénéfice opérationnel (code 9901) du bilan de l'exercice clos en 2022 est cinq fois supérieur à la moyenne du bénéfice opérationnel (code 9901) des exercices 2018-2019-2020-2021-2022.

§3. Dans la mesure où il existe des entreprises liées au sens de l'article 1:20 du Code des sociétés, limité aux entreprises liées ayant leur siège sur le territoire belge, la réalisation du bénéfice telle que mentionnée au paragraphe 1 est évaluée en fonction du résultat global consolidé de ces entreprises liées.

Section 2. Montant et modalités d'attribution

Art 6. §1. Un travailleur dont l'entreprise a enregistré des profits élevés en 2022 comme spécifié à l'article 5 §1, a droit à une prime de pouvoir d'achat de 250 euros.

§2. Un travailleur dont l'entreprise a enregistré des profits exceptionnellement élevés en 2022 comme spécifié à l'article 5 §2, a droit à une prime de pouvoir d'achat de 251 euros.

§3. Les montants des §1 et §2 ne sont pas cumulatifs.

§4. La prime de pouvoir d'achat doit être attribuée aux travailleurs visés à l'article 1 qui sont en service le 28 septembre 2023. Conformément à l'arrêté royal susmentionné du 24 avril 2023, la prime doit être remise au plus tard le 31 décembre 2023.

Art.7. En dérogation à l'article 6 §1,§2 et §3, la prime n'est pas due si une entreprise, répondant aux définitions telles que reprises à l'article 5, §1 ou §2, dépose un dossier auprès de la commission paritaire 118, démontrant au moyen des bilans annuels concernés, que le montant total des primes à verser dépasse 15 % du bénéfice du code 9901 dans le bilan annuel de 2022. Ce dossier doit être complet et doit être soumis par courrier recommandé au Président de la CP 118 avant le 6 décembre 2023.

Chapitre III. Prime de pouvoir d'achat dans les entreprises qui ne déposent pas de compte annuel auprès de la Banque Nationale de Belgique

Art. 8. Ce chapitre s'applique aux entreprises qui ne déposent pas de compte annuel auprès de la Banque Nationale de Belgique.

Section 1. Bénéfice et bénéfice exceptionnellement élevé en 2022

Art. 9 §1. Une entreprise qui ne dépose pas de compte annuel auprès de la Banque Nationale de Belgique a réalisé des bénéfices élevés en 2022, sauf si l'entreprise soumet un dossier à la commission paritaire 118 accompagné d'une attestation du comptable prouvant qu'une des conditions suivantes est remplie :

- Aucun bénéfice n'a été réalisé en 2022 ; ou
- Le bénéfice de l'exercice clos en 2022 est inférieur à la moyenne des bénéfices des exercices 2018-2019-2020-2021-2022 ; ou



- La somme totale des primes à verser dépasse 15% du bénéfice de l'exercice clos en 2022.

Ce dossier doit être soumis par courrier recommandé au président de la CP 118 avant le 6 décembre 2023 .

§2. Une entreprise qui ne dépose pas de compte annuel auprès de la Banque Nationale de Belgique a réalisé des bénéfices exceptionnellement élevés en 2022 si elle soumet un dossier au comité paritaire 118 prouvant, grâce à une attestation du comptable, que le bénéfice opérationnel (code 9901) du compte annuel de l'exercice 2022 est cinq fois plus élevé que la moyenne du bénéfice opérationnel (code 9901) des années 2018-2019-2020-2021-2022.

Ce dossier doit être soumis au président du CP 118 avant le 6 décembre 2023 par courrier recommandé.

Section 2. Montant et modalités d'attribution

Art.10. §1. Un travailleur travaillant pour une entreprise ayant réalisé des bénéfices élevés en 2022 tels que définis à l'article 9 §1 a droit à une prime de pouvoir d'achat de 250 euros.

§2. Un travailleur travaillant pour une entreprise ayant réalisé des bénéfices exceptionnellement élevés en 2022 tels que définis à l'article 9 §2 a droit à une prime de pouvoir d'achat de 251 euros.

§3. Les montants des §1 et §2 ne sont pas cumulatifs.

§4. La prime de pouvoir d'achat doit être attribuée aux travailleurs visés à l'article 1 qui sont en fonction le 28 septembre 2023 Conformément à l'arrêté royal susmentionné du 24 avril 2023, la prime doit être versée au plus tard le 31 décembre 2023.

Chapitre IV- Forme de la prime pouvoir d'achat

Art. 11. Les employeurs attribueront les chèques de consommation «prime de pouvoir d'achat» sous forme électronique, sauf si la décision est prise au niveau de l'entreprise de les attribuer sous forme papier, conformément aux modalités prévues dans cet accord.

Art.12. Si la prime de pouvoir d'achat est attribuée sous forme papier, la valeur nominale maximale du chèque de consommation est de 10€ par chèque de consommation.

Conformément au règlement sur la tenue des documents sociaux et à la réglementation de l'ONSS, l'employeur mentionnera les données requises concernant la prime de pouvoir d'achat attribuée sur le compte individuel du travailleur et dans la déclaration à l'ONSS. La prime de pouvoir d'achat ne peut en aucun cas être échangée en totalité ou en partie contre de l'argent. L'utilisation de la prime de pouvoir d'achat sous forme électronique n'entraîne aucun frais pour le travailleur. En cas de vol ou de perte, le travailleur est tenu d'informer rapidement l'employeur et/ou l'émetteur agréé. Toutes les transactions effectuées avant la déclaration de perte ou de vol sont irrévocables, sans possibilité d'appel de la part du travailleur contre l'employeur et/ou la société agréée.

Chapitre VI - Durée de validité

Art. 13. Les dispositions de la présente convention collective de travail entrent en vigueur le 28 septembre 2023 et sont d'application pour une durée déterminée jusqu'au 31 décembre 2023.



Panneaux photovoltaïques: fin du compteur qui tourne à l'envers

Le Gouvernement de Wallonie a approuvé définitivement, le jeudi 12 octobre 2023, un arrêté qui organise la fin de la compensation ("compteur qui tourne à l'envers") pour les nouvelles installations photovoltaïques. Cette décision résulte d'une directive européenne qui interdit d'accorder le droit à toute forme de compensation, partout en Europe, au-delà du 31 décembre 2023.

Toute installation photovoltaïque mise en service à partir du 1^{er} janvier 2024 ne bénéficiera plus de la compensation. La date de mise en service correspond à la date de visite de l'organisme agréé qui atteste de la conformité de l'installation.

Ces installations doivent nécessairement être associées à un compteur double flux (qui mesure séparément les prélèvements et les injections), communément appelé « compteur communicant ». A partir du 1^{er} janvier 2024, la production électrique de ces nouvelles installations sera donc en partie consommée directement chez le client (on parle alors d'autoconsommation instantanée), le surplus étant injecté sur le réseau et mesuré séparément.

La bonne nouvelle c'est que ce qui est injecté sur le réseau peut être vendu à son fournisseur, au prix des tarifs d'injection publiés par celui-ci. Un prosumer recevra donc une facture en deux parties.

La première partie concerne les coûts liés à l'électricité prélevée sur le réseau (l'électricité prélevée sur le

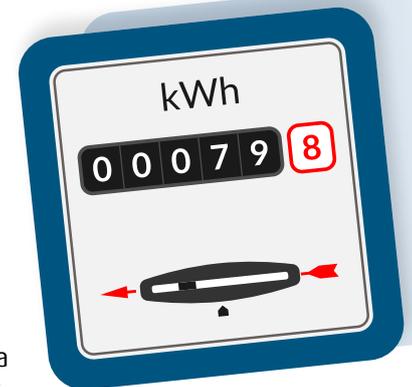
réseau correspond à la consommation du client, déduction faite de son autoconsommation).

L'autre partie est une note de crédit correspondant à la vente de l'électricité injectée sur le réseau. Il faut noter qu'investir dans une installation photovoltaïque en 2024 ou après reste donc particulièrement intéressant et est indispensable pour la nécessaire transition énergétique. En effet, sur base des données actuelles, une installation photovoltaïque avec un taux d'autoconsommation de 40% (ce qui est la norme aujourd'hui) se rentabilise en 6 ans.

Les installations existantes bénéficient de la compensation jusqu'au 31 décembre 2030. Cela signifie que le fournisseur reçoit comme donnée, pour facturer la commodité (l'électron), l'électricité nette prélevée, c'est-à-dire la différence entre l'électricité prélevée et l'électricité injectée (ramené à zéro si l'injection est supérieure au prélèvement). Dans le cas d'un compteur mécanique (compteur qui tourne à l'envers), l'électricité nette prélevée se déduit directement des relevés d'index.

Pour les installations qui subissent une modification (remplacement de l'onduleur, remplacement de panneaux défectueux ou rajout de quelques panneaux), le droit à la compensation est maintenu pour toute l'installation jusque fin 2030 pour autant que l'installation, après modifications, ne puisse pas injecter plus de 1 kW électrique supplémentaire sur le réseau par rapport à l'installation initiale, sans pour autant dépasser le seuil de 10 kW.

Dans tous les autres cas, l'installation modifiée perd le bénéfice de la compensation et il n'est pas possible, chez un même client, de disposer de deux installations, l'une bénéficiant de la compensation et l'autre pas.



Source : Wallonie.be

Quelques nouveautés dans notre vie depuis le 1^{er} octobre

Les pharmaciens peuvent administrer le vaccin contre la grippe

Depuis le 1^{er} octobre, les pharmaciens peuvent administrer le vaccin contre la grippe, en parallèle aux médecins généralistes. Pour le ministre de la Santé Frank Vandenbroucke, à l'origine de la mesure, l'objectif est d'augmenter la couverture vaccinale de la population, encore trop faible en Belgique, en particulier pour certains groupes à risques.



Les sachets de nicotine désormais interdits en Belgique

Dans le cadre du plan anti-tabac signé par le ministre fédéral de la Santé et 23 autres ministres, un arrêté royal a été publié le 14 mars dernier, annonçant l'interdiction de la vente des sachets de nicotine, un produit souvent aromatisé qui peut être placé sous la lèvre supérieure pour permettre la diffusion de nicotine dans le sang.



Des contrats de gaz naturel plus clairs grâce à un indice unique

La Belgique dispose depuis le 1^{er} octobre d'un indice unique pour le prix de référence du gaz naturel. Fluxys, le gestionnaire du réseau gazier, a décidé de fusionner les deux services de négoce de gaz existants en un seul indice ZTP (Zeebrugge Trading Point). Le consommateur devrait y voir plus clair lorsqu'il doit choisir un contrat de gaz naturel.

Un contrat de gaz naturel reprend une formule tarifaire complexe, basée sur différents paramètres. Parmi ceux-ci, l'indice de prix retenu par le fournisseur pour calculer la facture. Cet indice est variable et suit les prix pratiqués sur les bourses d'échange de gaz. Plusieurs cotations sont en vigueur en Europe, dont celle de référence actuellement est l'indice TTF néerlandais.

En Belgique, deux services de négoce de gaz coexistent pour le moment. Le « ZTP notional » et le « ZTP physical » ont longtemps répondu aux diverses préférences des parties sur le marché de gros.

Dans un souci de clarté, le gestionnaire va fusionner ces deux services « pour tenir compte de la nouvelle dynamique sur le marché de gros ». Cette démarche permettra de passer à un système plus simple où tous les volumes de négoce de la zone de marché belge et luxembourgeoise sont regroupés en un seul point : le ZTP.

La fusion a été approuvée par la Creg.

Grâce aux bonnes connexions du réseau belge à toutes les sources pour le marché de l'Europe du Nord-Ouest, l'indice ZTP était en moyenne 14% plus bas que l'indice TTF néerlandais l'année dernière.



Quoi de neuf ?

Nouvelles +++ Actuel +++ Informations +++ Nouvelles +++ Actuel

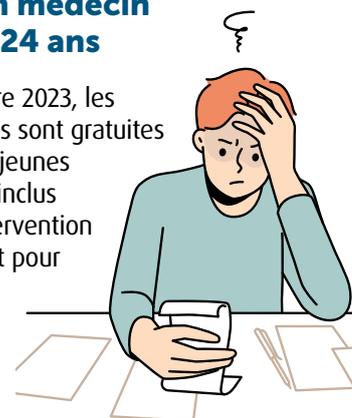
Le tarif social pour le gaz naturel augmente de près de 10%

Les tarifs sociaux, d'application au quatrième trimestre 2023, ont augmenté le 1^{er} octobre de 9,6% pour le gaz naturel alors qu'ils reculeront en moyenne de 2% pour l'électricité, a rapporté la Creg, la commission de régulation de l'électricité et du gaz.

Le tarif social pour le gaz passe ainsi à 4,902 centimes par kilowattheure, TVA comprise. Celui-ci restera actif pour tout le quatrième trimestre de 2023. Pour l'électricité, le tarif social (monohoraire), par exemple, s'établira à 21,568 centimes par kilowattheure, TVA comprise, un niveau au plus bas depuis deux ans.

Les jeunes financièrement vulnérables peuvent consulter gratuitement un médecin jusqu'à l'âge de 24 ans

À partir de ce 1^{er} octobre 2023, les consultations médicales sont gratuites pour les enfants et les jeunes adultes jusqu'à 24 ans inclus bénéficiaires d'une intervention majorée (statut BIM) et pour lesquels un médecin généraliste tient un dossier médical global (DMG).



15% de réduction

sur Exsensa Lux Butter et sur Vinero poudre à biscuit premium

Offre valable jusqu'au 30 novembre 2023. Ne peut pas être combinée avec d'autres actions.

AB | MAURI

Tel.: 09 232 46 18
www.abmauri.be

Le NUDGE marketing ou marketing incitatif

Le nudge marketing, ou marketing incitatif, est une discipline émergente qui s'intéresse au comportement du consommateur. Le but de cette discipline est d'inciter un individu à agir d'une certaine manière, sans jamais chercher à le contraindre, « nudge » signifiant « coup de pouce » en anglais.

Le nudge marketing est donc une technique de persuasion douce qui vise à influencer le comportement des consommateurs sans recourir à des méthodes agressives ou trompeuses. Il repose sur l'idée de « coup de pouce » (nudge en anglais) pour inciter les individus à prendre des décisions favorables à l'entreprise ou à la société en général.

Quelques exemples de méthodes :

Les rappels subtils :

Une compagnie d'assurance automobile envoie des lettres aux assurés en leur rappelant la date de renouvellement de leur police. Plutôt que d'utiliser un langage alarmiste ou de forcer la décision, la lettre peut inclure des informations sur la loi et les conséquences de la conduite sans assurance, encourageant ainsi les clients à renouveler leur contrat en temps voulu.

La comparaison sociale :

Lorsque vous consultez un site de réservation d'hôtels en ligne, vous pouvez voir un message qui indique combien de personnes ont réservé la même chambre que vous consultez récemment. Cela crée une pression subtile pour réserver rapidement, en utilisant la comparaison sociale pour influencer votre choix.

Les étiquettes nutritionnelles simplifiées :

Les fabricants de produits alimentaires peuvent utiliser des étiquettes nutritionnelles simples, telles que des feux verts pour les aliments sains et des feux rouges pour les aliments moins sains. Cette visualisation rapide aide les consommateurs à faire des choix plus sains sans avoir à décortiquer des informations complexes.

L'arrondi solidaire :

Lorsque vous effectuez un achat en ligne, certaines boutiques proposent de « donner un peu plus » pour soutenir une œuvre caritative. En fixant un petit montant par défaut, de nombreux clients choisissent de faire un don supplémentaire sans trop y réfléchir.

Les avertissements de consommation d'alcool :

Sur les bouteilles d'alcool, des avertissements sur les dangers de la consommation excessive peuvent être apposés pour encourager une consommation responsable.

Les rappels de rendez-vous médicaux :

Les cliniques médicales peuvent envoyer des rappels automatiques par SMS ou par e-mail aux patients pour les encourager à ne pas manquer leurs rendez-vous médicaux.

→ Ces exemples montrent comment le nudge marketing est utilisé dans divers domaines pour influencer les comportements de manière positive en utilisant des stratégies subtiles et non coercitives. L'objectif est d'aider les individus à prendre des décisions qui sont bénéfiques pour eux-mêmes ou pour la société.

Le nudge marketing fonctionne en exploitant les biais cognitifs et les comportements humains prévisibles pour guider les individus vers des choix souhaités. Il est souvent utilisé pour encourager des comportements positifs, tels que l'adoption de pratiques plus durables, l'économie d'argent ou la prise de décisions plus saines, tout en respectant le libre arbitre des individus.

L'objectif est donc d'aider les individus à prendre des décisions qui sont bénéfiques pour eux-mêmes ou pour la société.

Définition dans certains médias :

« Le nudge marketing ou comment vendre sans contraindre »,

« Le nudge : la technique marketing qui nous fait agir comme des moutons ».

Quelques exemples

L'aéroport d'Amsterdam utilise le Nudging

L'aéroport de Schiphol à Amsterdam souhaitait réduire les « fuites » dans les urinoirs des toilettes de l'aéroport et ainsi réduire les frais de nettoyage.



L'image d'une mouche a été ajoutée dans chaque urinoir pour donner envie aux hommes de « viser la mouche » et donc de « faire pipi dans l'urinoir, plutôt qu'à côté ».

Pas d'amende, pas de message, juste une mouche pour « Nudger » les visiteurs. Résultat : une réduction de 80 % des fuites d'urines.



Une Ville en Californie utilise le Nudging

Pour faire une expérience sur le recyclage de déchets, la ville de LaVerne en Californie a utilisé des notes persuasives pour encourager les gens à recycler.

Pendant quatre semaines, une note a été apposée à la porte de 120 maisons dans la ville. La note informait le ménage du nombre des voisins participant au recyclage des ordures ménagères et de la quantité totale recyclée.

La résultat ? Une augmentation du volume de recyclage de 19 %.

Google utilise le Nudging

Google est connu pour sa politique de « Free Food », « Yeahh, repas à volonté pour tout le monde ! »

Mais pour que ses employés restent en bonne santé et prennent un lunch plus léger, Google a simplement réduit la taille des assiettes dans ses cantines, ce qui incite les employés à réduire leurs portions.

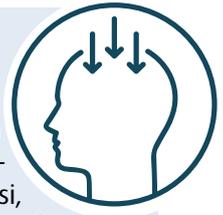


Des Nudges dans le métro

Pour encourager les usagers à utiliser les escaliers plutôt que l'escalator, plusieurs villes ont utilisé des techniques de Nudging :

- Le métro de Stockholm a transformé les escaliers d'une station en piano géant. Ce qui a résulté en une augmentation de 70 % de l'utilisation des escaliers.
- Le métro de Hambourg a peint les escaliers dans le style d'une piste d'athlétisme.

Remarque : Qu'est-ce qu'un biais cognitif?



NB : Cognitif = tout ce qui est lié à la pensée, à la connaissance, à la compréhension et au processus mental. Ainsi, « cognitif » désigne tout ce qui concerne la cognition, c'est-à-dire les processus mentaux par lesquels nous acquérons, traitons, stockons et utilisons l'information.

Biais = déviation

Un biais cognitif est une déviation systématique de la pensée ou du jugement qui se produit de manière prévisible en raison de la façon dont notre cerveau traite l'information. Ces biais sont des raccourcis mentaux qui nous aident à prendre rapidement des décisions, mais qui peuvent également entraîner des erreurs de jugement, des conclusions irrationnelles ou des perceptions déformées de la réalité. Les biais cognitifs sont dus à des processus mentaux automatiques et inconscients.

Exemples :

Biais de conformité sociale : Tendance à conformer notre comportement ou nos opinions aux normes sociales ou aux attentes du groupe, même si cela va à l'encontre de nos propres convictions personnelles.

Biais de projection : Tendance à supposer que les autres pensent, ressentent ou réagissent de la même manière que nous, en projetant nos propres expériences et croyances sur autrui.

● Fl. de Thier

Les céréales

1. Les lipides des céréales

D'emblée, on voit en comparant la taille du germe entre les céréales (fig.17) que les teneurs en lipides seront différentes entre-elles. C'est en effet dans le germe et la couche d'aleurone que les matières grasses des grains sont principalement concentrées.

En teneur en lipides, on passe de 1,5 à 2% pour les grains de blé, orge, seigle et riz à environ 4% pour les millets, sorgho et maïs, et jusqu'à 7% pour l'avoine.

Ce n'est pas beaucoup par rapport à des teneurs en matières grasses du lait (de 3,6% à 4,8%) concentrées dans le beurre qui en contiendra jusqu'à 80%. À la différence que le beurre ne doit être considéré que comme un apport complémentaire à la ration alimentaire.

C'est tant mieux puisque les lipides contenus dans le pain, produit cuit, vont subir une détérioration nutritionnelle à cause de l'élévation de la température. Les lipides sont fragiles à la cuisson et même déjà par simple oxydation, ils perdent en qualité nutritionnelle.

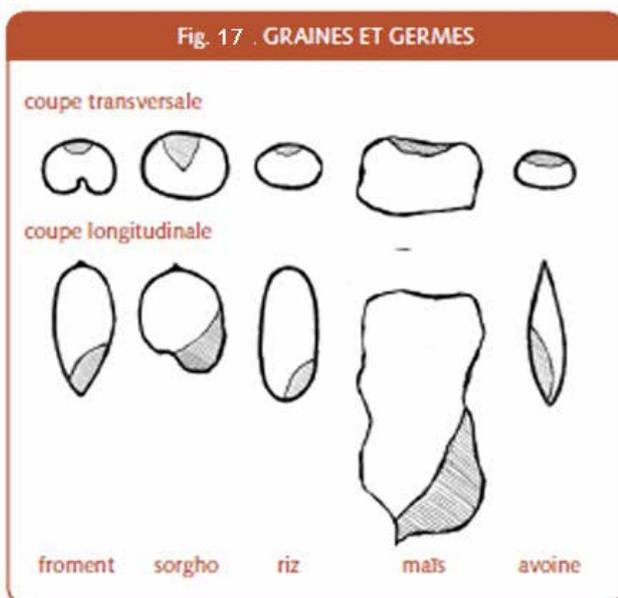
Voyons ce que les experts nous disent des effets de la cuisson sur les lipides : « Les composés formés dans les corps gras au cours des traitements technologiques et culinaires sont encore loin d'être totalement connus et la poursuite des recherches est nécessaire. Mais il ressort aussi et surtout que les lipides sont des

composés fragiles et qu'il est nécessaire de les traiter avec soin, dans des conditions aussi modérées que possible si l'on veut tirer totalement parti de leurs propriétés nutritionnelles et éviter les effets physiologiques indésirables possibles de composés encore mal connus »¹. C'est une longue phrase pour dire que les lipides (graisses) après cuisson présentent plus de désavantages que d'avantages nutritionnels.

Les acides gras comportent, comme les acides aminés, des éléments que le corps ne peut pas synthétiser et qui doivent venir de l'alimentation (les oméga-9 et les oméga-3). On les appelle acides gras essentiels ou vitamine F. Les graisses sont aussi essentielles à l'assimilation, puisque certaines vitamines sont liposolubles, c'est-à-dire solubles dans le gras.

Autrement l'apport sous forme d'autres graisses est une réserve d'énergie qui s'accumule dans le corps humain.

Avec les enzymes ajoutés à la base farine/eau, les matières grasses du grain seront les premières des trois matières alimentaires de base à être dégradées. Et qui dit dégradation enzymatique des lipides, dit risque de rancissement.



¹ N. COMBE et A. GRANGIRARD, *Incidences nutritionnelle des produits formés au cours des transformations des corps gras* publié dans *Manuel des corps gras*, éd. Lavoisier 1992, p. 652.



Il suffit d'une oxydation pour que le gras s'altère avec le temps et dégage une odeur rance. Nul besoin de teneur en humidité et de température pour enclencher leur dégradation par les enzymes lipases. Encore une fois, considérons le grain comme devant donner un épi, et non de la farine, pour comprendre et respecter les limites nutritionnelles des lipides du grain. Ces lipides natifs du grain sont d'excellente qualité nutritionnelle puisqu'ils contiennent de bonnes proportions d'acides gras insaturés. La valeur du germe de blé vendu en pharmacie l'atteste, encore que dans ces magasins, il soit souvent « stabilisé » thermiquement pour la vente.

Les lipides du grain sont là comme pour démarrer la dégradation enzymatique qui conduit la graine à la formation de l'épi. C'est de l'endroit où il niche principalement que démarre la reproduction ou reconduction des principes élémentaires de la vie.

Le grain s'habillant en semence voit partir, de la couche d'aleurone et du germe où les lipides sont concentrés, l'enclenchement du processus de fécondation d'une nouvelle vie, celle du futur épi (fig.8 et fig.6)

On appréciera les lipides du blé intégrés à la farine, surtout dans les phases de panification qui doivent vivre une maturation par une phase « germination », par exemple, l'autolyse, ou activer l'autofermentation. Faisons en sorte de les garder dans la farine, à la mouture. Et, autant que possible, évitons leur oxydation en les gardant à l'abri de l'air et bien protégés par l'imperméabilité des enveloppes du grain.

La mouture fraîche sera toujours préférable nutritionnellement à la farine ayant subi une oxydation post-mouture. Ce qui n'empêche pas que, pour beaucoup, une farine éventée sera considérée de meilleure qualité technologique. La farine « a du plancher » quand ses lipides sont oxydés, ce qui permet d'obtenir une maturation de pâte plus rapide. Il faut sans doute reconsidérer cette approche qui ne tient pas compte de la perte nutritionnelle résultant de cette pratique. Notons enfin qu'il faut différencier la farine blanche de la farine complète qui n'a pas les mêmes teneurs en lipides et par conséquent des oxydations différentes.

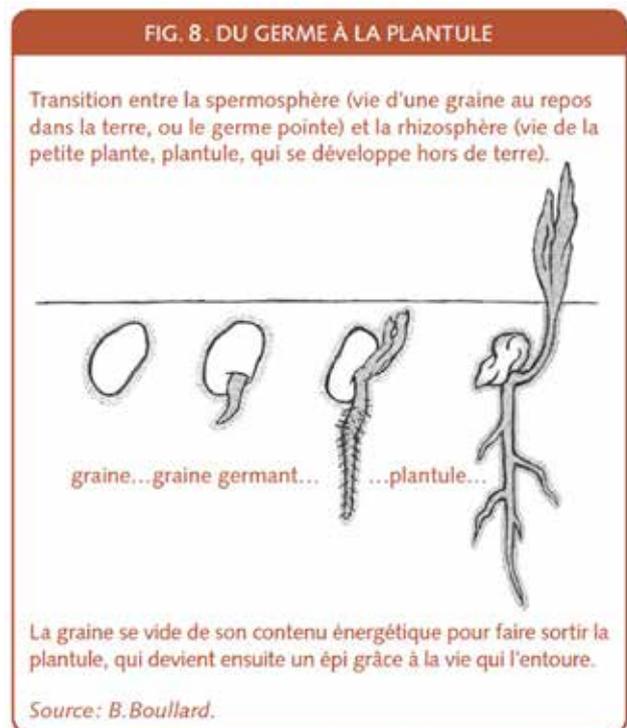
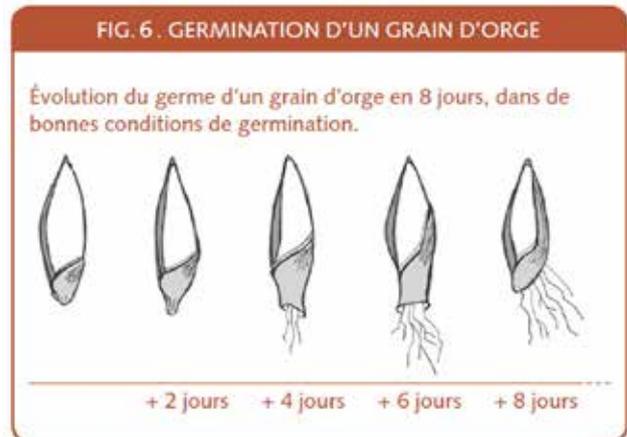


fig.19. Composition de la farine de blé en lipides libres et lipides liés

Les lipides de la farine **1,4 à 2%** du poids total

Lipides libres (0,8 à 1%)		Lipides liés (0,6 à 1%)	
Lipides non polaires (0,6 à 0,7%)	Lipides polaires (0,2 à 0,3%)	Lipides non polaires (0,2 à 0,3%)	Lipides liés (0,6 à 1%)
	Glycolipides 65 à 75%		Glycolipides 45 à 50%
	Phospholipides 30 à 35%		Phospholipides 50 à 55%

D'après P. Feillet, 2000.

2. Les vitamines des céréales

Il est clair que là encore, c'est le blutage et le choix du type de farine qui sont les facteurs les plus discriminants au plan nutritionnel. Et même si nous devons abandonner ce choix nourricier au choix comptoir du consommateur (on ne peut pas obliger les consommateurs à acheter des pains plus complets), il importe de peser du bon côté lorsqu'une question est posée.

À l'époque de l'âge d'or de la presse écrite, au tournant entre le XIX^e et le XX^e siècle, Le Petit journal, qui tire à deux millions d'exemplaires, mène campagne². Suite à une publication scientifique et à bon nombre d'expériences mettant en vitrine les méfaits du pain blanc issu des « cylindres hongrois »³, le journal fait la promotion du « pain des meules ». Si 560 boulangers parisiens adhèrent à la campagne du nouveau « pain naturel », il ne fallut pas plus de quelques semaines pour être déçu de la réception du public⁴.

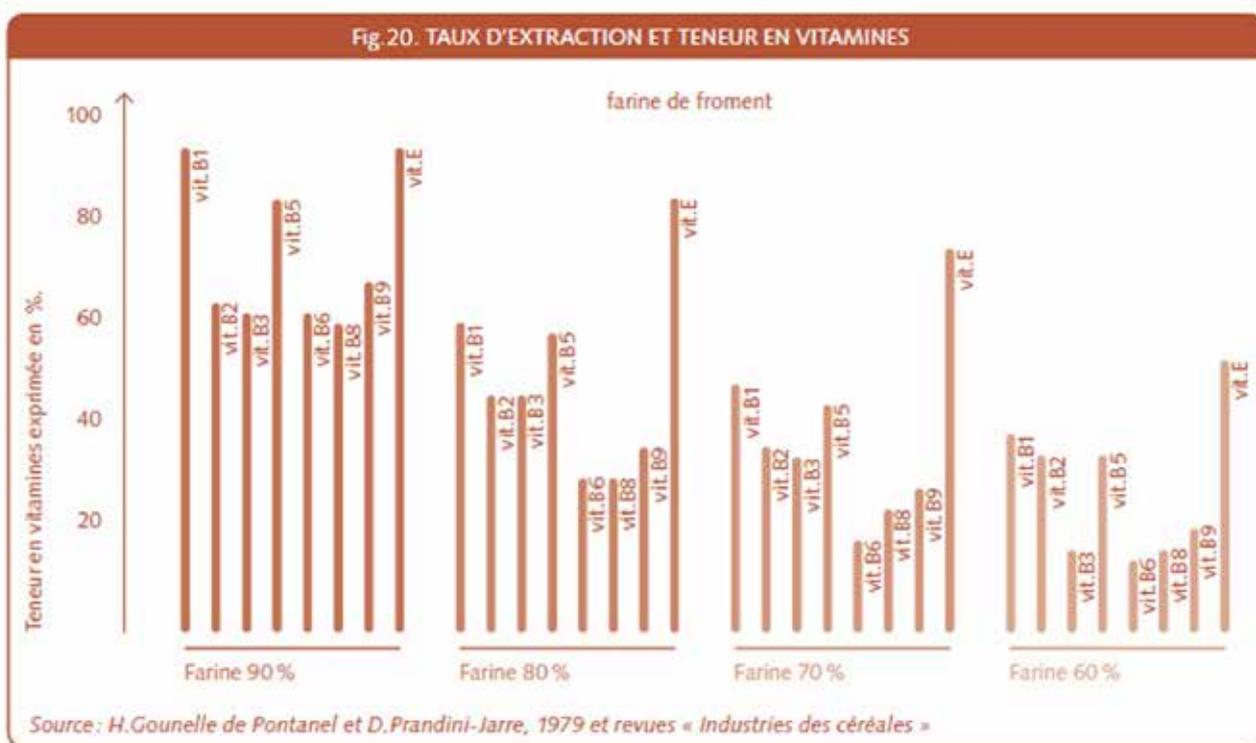
Après Paris, c'est à Londres en 1912 que le Daily Mail lance une intense campagne pour le « standard bread » ou pain « modèle ».

Tout comme en France, le point de départ vient d'études et enquêtes médicales. Le pain blanc reçoit la même

critique négative que le riz blanc. Le roi Georges V en personne adoptera le standard bread, ceci pour vous signifier l'ampleur de la campagne. Un manifeste signé par huit médecins de renom est publié et reçoit l'approbation de centaines d'autres médecins. Six mille boulangers s'engagent à faire ce pain modèle. C'est de la grosse artillerie médiatique, et pourtant... un an plus tard, le docteur français Albert Monteuiis, lors d'un voyage à Londres, constate l'échec de cette campagne⁵.

Ce qui est notamment dénoncé c'est la perte en vitamines. Cela est visible et éloquent avec la figure 20 où on observe des pertes de 30 à 50 %, ce qui est beaucoup.

À l'inverse, une germination des graines peut apporter un enrichissement, elle était même connue comme méthode « Germix » en Suisse⁶. Elle consistait en un trempage-germination de grains de blé pendant douze à vingt-quatre heures à une température de 35 °C. Il fallait ensuite hacher ces graines égouttées, ajouter de la levure, un peu de farine et de sel pour obtenir une pâte. C'est un procédé peu éloigné de la méthode allemande Quellstück ou de l'apport de graines germées. Certains auteurs traitant du thème des graines



² Jean-Pierre RIOUX, *Frissons fin de siècle, 1889-1900*, 7. Le canard à un sou, dans le quotidien *Le Monde* du 25-07-1990

³ Albert MONTEUUIS, *Le pain blanc, ses dangers, son remède : le pain naturel*, éd. A. Maloine, Paris, 1914, p. 128.

⁴ Albert MONTEUUIS, déjà cité note 3, p. 164.

⁵ Albert MONTEUUIS, déjà cité note 3, p. 172.

⁶ Rudolf FLÜCKIGER, F. GLATZ, A. HUBER, H. NETH, H. SCHLUP, E. VOGT, S. WAGNER, *Manuel de boulangerie-pâtisserie* édité par l'association suisse des boulangers-pâtisseries, 1972, p. 163.



germées avancent une teneur en vitamines B multipliée par sept.

Toutefois, entre le procédé « Germix » qui trempe les graines pendant vingt-quatre heures et le gain de quatre mg/gramme annoncé pour la provitamine A, par exemple, il faut trois jours (96 heures). C'est également vrai pour la vitamine E⁷.

La fermentation au levain bénéficie de la lactofermentation, qui synthétise aussi les vitamines du groupe B déjà bien présentes dans le blé par rapport aux autres céréales, et la vitamine C, peu présente à l'origine dans le blé⁸. Mais, là encore, l'effet est négligeable après huit heures, il faut attendre quarante heures pour obtenir une teneur décuplée.

Si l'on se veut pragmatique, il est clair que le premier objectif vitaminique à atteindre est d'abord d'éviter la carence par un blutage trop poussé.

3. Les sels minéraux et oligo-éléments des céréales

Là encore, c'est en priorité le blutage (raffinage pour obtenir la farine blanche) qui a un effet négatif (fig.21), se traduisant par une perte de 50 % de ces éléments entre la farine complète et la blanche. Remarquons ici que, dans le cas d'une mouture sur meules, la micronisation des enveloppes donne une plus haute teneur en minéraux et même une certaine salinité aux farines à taux de blutage égale. Certaines machines (micronisateurs) font parfois partie de l'équipement de moulins à cylindres⁹, soucieux de cet aspect nutritionnel.

Commençons par définir les termes. Parler de sels minéraux signifie une présence minime dans l'aliment

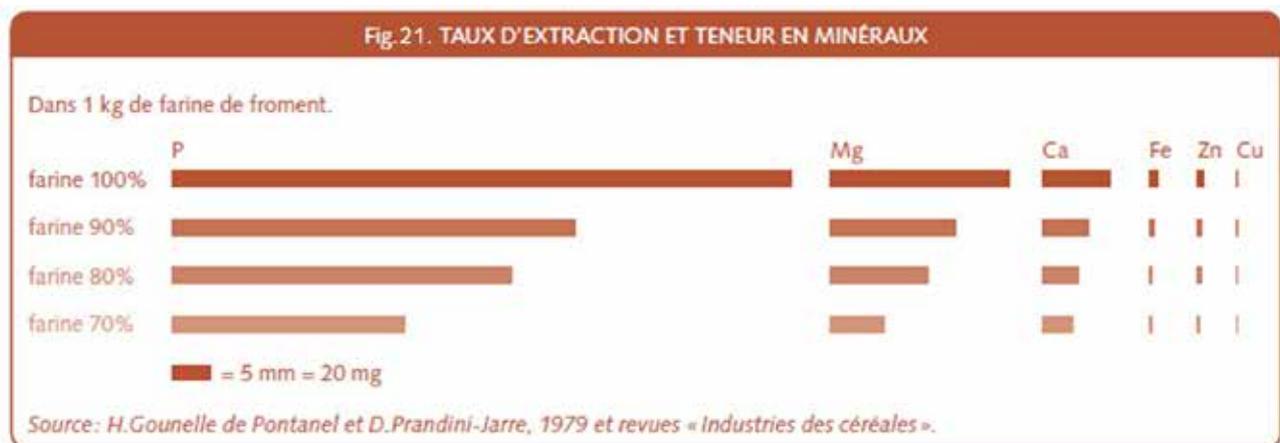
mais nécessaire et vitale, tout comme le seront, mais sous forme infime cette fois, les oligo-éléments.

Les carences alimentaires en éléments minéraux ont été découvertes un peu après les vitamines, donc assez récemment. De ce fait, ils ne sont pas toujours bien rentrés dans l'apprentissage collectif de la nutrition. Ils permettent la bonne marche de notre nutrition, mais ce qui complique leur bonne assimilation est ce que l'on appelle l'équilibre minéral.

La trop grande présence de calcium dans le bol alimentaire peut perturber la métabolisation du magnésium. Par exemple trois molécules de calcium pour deux de Magnésium (des sels minéraux) est le rapport idéal. Cet équilibre minéral à atteindre est vrai également pour le fer et le zinc (des oligo-éléments). Par contre si le phosphore est trop présent par rapport au calcium, on peut risquer le rachitisme, l'ostéoporose, etc.¹⁰, affections sur lesquelles on insiste un peu trop lorsque l'on aborde la problématique de l'acide phytique.

Le sélénium, oligo-élément utile contre le vieillissement en favorisant le système immunitaire, a été fort recherché. Parmi les espèces de blés, c'est la firme Kamut[®] qui déclare en apporter en bonne quantité. Ce que ne dit pas assez la firme, c'est que le khorazan cultivar Kamut[®] ne doit pas seulement à la variété précitée sa teneur en sélénium. C'est surtout la teneur en sélénium du sol qui importe¹¹. Or l'État du Montana, où la firme Kamut de Bob Quinn a commencé à se développer, possède des terres riches en sélénium.

Autre observation concernant le sélénium, au début de ce siècle Jean-François et Gabriel Berthelot observent, dans leur ferme du Roc (Lot-et-Garonne), que certains épis de la population Rouge de Bordeaux sont barbus.



⁷ Michèle CAYLA, *Découvrez les graines germées*, éd. Nature & Progrès, 1982, p. 35-37.

⁸ Claude AUBERT, *Les aliments fermentés traditionnels*, éd. Terre Vivante, 1985, p. 40-45.

⁹ Camille VINDRAS - FOUILLET, *Évaluation de la qualité sensorielle de produits pour la sélection participative en agriculture biologique. Cas du blé et du brocoli*, Thèse de doctorat à Agro campus Ouest, présentée le 17-12-2014, p. 34.

¹⁰ Kathy BONAN et Yves COHEN, *La révolution de la médecine orthomoléculaire*, éd. Retz, 1987, p. 185-186.

¹¹ Roger MOATTI, *Les oligo-éléments, compléments indispensables de votre alimentation*, éd. Marabout 1985, p. 42.



Ils les extraient et les ressemblent pour les multiplier à part. Au bout de quelques années, la variété dénommée Rouge du Roc sera analysée et on remarquera une plus grande teneur notamment en sélénium¹² par rapport au Rouge de Bordeaux non barbu. Elle est probablement due aussi aux barbes qui agissent comme des capteurs et aux terres avec roches-mères attenantes.

Il est clair que l'agriculture biologique et les variétés à haute paille, voire « primitives », vont donner de plus fortes teneurs en minéraux et en général de meilleures valeurs nutritionnelles¹³.

Notons enfin que l'excès d'éléments minéraux peut, autant que leur carence, provoquer des désordres dans notre organisme¹⁴. L'apport biodiversifié par mélanges de céréales est une des meilleures façons d'obtenir un certain équilibre des minéraux.

On se retrouve presque dans notre organisme avec la même problématique que pour le facteur limitant des acides aminés, vu le mois précédent dans votre Moniteur d'octobre. Ici c'est l'équilibre des éléments minéraux du sol avec la même loi du minimum. L'apport excessif d'un élément est inutile tant que d'autres éléments, en trop faible quantité, limitent l'assimilation.

4. Les micronutriments et les céréales

Derniers-nés en prise de conscience nutritionnelle, les micronutriments et les bionutriments.

Quels sont-ils ? Des éléments encore une fois en quantité infimes qui ont montré que par leurs carences, ils donnaient de moins bonnes réponses immunitaires face à des maladies comme le cancer et les maladies cardiovasculaires. Il nous faut les nommer : antioxydants, polyphénols, acides gras oméga 3 et 9 et les acides aminés essentiels par exemple¹⁵. Ainsi les brocolis et l'« exception française » attribué au vin rouge qui en comporterait beaucoup seront mis à l'honneur en tant qu'aliments plus salvateurs. Encore une fois, on voit qu'il nous faut nous mettre à jour régulièrement, car si vous ratez ces réhabilitations ou mises à jour, vous risquez de voir ces substances comme négatives, diminuant par exemple l'assimilation des protéines¹⁶.

Dans les milliers de composés cités, comme les polyphénols, ils sont plus présents en agriculture biologique qu'en agriculture conventionnelle¹⁷. On y retrouvera les anthocyanes, plus présents dans les blés pourpres ou noirs. Voilà aussi un point positif pour les remettre en culture et améliorer les teneurs en nutriments du blé.

● M. Dewalque

¹² Camille VINDRAS, Diapo d'intervention *Analyses nutritionnelles*, recherche dans le cadre d'ECOAGRI lors des rencontres *De la sélection participative au gluten*, à la Ferme du Roc, Port Sainte-Marie le 16-06-2016.

¹³ Camille VINDRAS - FOUILLET, 2014, déjà cité note 9, p. 38-39 ; AFSA -Agence Française de la Sécurité Sanitaire des Aliments- *Évaluation nutritionnelle et sanitaire des aliments issus de l'agriculture biologique*, Juillet 2003, p. 34, 40, 59 & 122-123. ; PROJET ÉCO AGRI, *Rapport sur les analyses nutritionnelles*, présenté sur le site <https://www.semencespaysannes.org>, 9 pages ; B. TAUPIER-LEPAGE, *La qualité des blés panifiables en agriculture biologique*, Revue Alter-Agri, mai-juin 2005, p. 10-14 ; Émilie DE RIOLLET DE MORTEUIL, *Analyse de la réalité du déclin de la valeur micronutritionnelle de nos aliments de base, depuis la révolution verte et recherche de ses causes*, Mémoire de fin d'études de l'université libre de Bruxelles, année 2016-2017, p. 30-38 ; MAGARINOS-REY Blanche, *Semences hors-la-loi, La biodiversité confisquée*, édition Gallimard, 2015, p.46-50.

¹⁴ Roger MOATTI, *Les oligo-éléments, compléments indispensables de votre alimentation*, éd. Marabout 1985, p. 14-21.

¹⁵ LES AMBASSADEURS DU PAIN, *Respectus Panis II. Nutrition Santé*, édité par l'association, 2019, p.10-11, 24-25, 42-43, 60-61, 82-83, 114-115.

¹⁶ Claude AUBERT, *La nouvelle assiette, les céréales au menu*, éd. Terre Vivante, 2000, p. 21.

¹⁷ Camille VINDRAS-FOUILLET, déjà cité note 13, p. 15 ; É. DE RIOLLET DE MORTEUIL, déjà cité note 13, p. 30-38.



Aywaille, Liège et Waremme lauréates des Trophées BiodiverCité 2023

Dans le cadre de la journée de rencontre du Réseau BiodiverCité qui a eu lieu le 5 octobre, les Trophées de la BiodiverCité 2023 ont été décernés à la ville de Liège, à la commune d'Aywaille et à l'école communale de Bettincourt à Waremme.



Lancé en 2021, le programme BiodiverCité rassemble les subventions qui étaient précédemment octroyées dans le cadre de la Semaine de l'arbre, du Plan Maya, des Plans Communaux de Développement de la Nature ou encore de l'action Cimetière nature.

Les subventions octroyées par le Service public de Wallonie (max. 12 000 €) permettent à 231 communes de Wallonie de mener 1030 actions en faveur de la protection et de la restauration de la biodiversité durant l'année 2023. Un succès croissant pour cette initiative qui vise à soutenir les communes désirant mettre la nature au cœur de leurs actions. Cette mobilisation massive est une excellente nouvelle à l'heure où tous les experts internationaux partagent un même constat : 75 % des milieux terrestres et 40 % des écosystèmes marins sont fortement dégradés.

Les thématiques pouvant faire l'objet d'un soutien financier sont variées : la protection des espèces et des habitats, les actions en faveur des pollinisateurs, les chemins et les sentiers, la biodiversité dans le bâti et dans les cimetières, les plantations, la lutte contre les espèces exotiques envahissantes et la sensibilisation à la nature.

La dimension participative citoyenne est également encouragée, et renforcée via une incitation à faire participer le tissu associatif local dans la conception et la réalisation des actions.

Trophée de la BiodiverCité : une récompense pour des projets exemplaires

Ce trophée vient récompenser les projets les plus exemplaires, impactants et innovants pour la biodiversité. Pour l'année 2023, 3 projets ont reçu le trophée : il s'agit de la restauration de pelouses sèches dans l'ancienne carrière de Chambralles à Aywaille, du verger restauré et pâturé sur les coteaux de la Citadelle à Liège et de la création d'une mare didactique à côté de l'école communale de Bettincourt.

Ces projets bénéficieront en outre d'une visibilité à l'échelle régionale, d'un rapport d'expertise afin d'améliorer leur projet, ainsi que d'un soutien financier complémentaire de 5000 € pour poursuivre, sur le territoire de la commune, les démarches inspirantes en faveur de la biodiversité.



Les incroyables atouts de la méditation

La méditation a fait ces dernières années l'objet de recherches scientifiques qui ont confirmé ses effets dans un certain nombre de domaines.

La méditation est une pratique millénaire qui gagne de plus en plus en popularité dans notre monde moderne souvent stressant et agité. Elle offre une pause bienvenue dans nos vies trépidantes, permettant de se recentrer, de trouver la paix intérieure et d'améliorer à la fois le bien-être physique et mental. Les bienfaits de la méditation sont nombreux et variés, et ils touchent tous les aspects de notre vie quotidienne.

Tout d'abord, la méditation est un outil puissant pour réduire le stress. Dans notre société, le stress est devenu un problème de santé majeur, contribuant à de nombreuses affections telles que l'hypertension, les maladies cardiaques et la dépression. La méditation aide à calmer l'esprit, à réduire l'anxiété et à réguler les niveaux de cortisol, l'hormone du stress. En pratiquant régulièrement la méditation, on peut apprendre à faire face aux défis de la vie avec plus de calme et de sérénité.

De plus, la méditation améliore la concentration et la clarté mentale. En se concentrant sur un objet, un

son ou même la respiration, on développe la capacité à maintenir son attention sur une tâche donnée. Cela peut être particulièrement utile dans notre société de distraction constante, où les écrans et les notifications nous sollicitent en permanence. Une meilleure concentration favorise une productivité accrue et une meilleure prise de décision.

La méditation favorise également une meilleure qualité de sommeil. De nombreux individus souffrent de troubles du sommeil liés au stress et à l'anxiété. La pratique de la méditation avant le coucher peut aider à détendre l'esprit et à favoriser un sommeil profond et réparateur. Une bonne nuit de sommeil est essentielle pour restaurer l'énergie physique et mentale.

Sur le plan émotionnel, la méditation peut aider à gérer les émotions négatives telles que la colère, la frustration et la tristesse. En prenant du recul et en observant ses pensées et ses émotions de manière objective, on peut apprendre à les comprendre et à les accepter. Cela peut





conduire à une plus grande stabilité émotionnelle et à des relations plus harmonieuses avec les autres.

La méditation a également des bienfaits physiques tangibles. Des études ont montré qu'elle peut réduire la pression artérielle, renforcer le système immunitaire et favoriser la régulation du poids. Elle peut même contribuer à la gestion de la douleur chronique en modifiant la façon dont le cerveau perçoit la douleur.

En outre, la méditation est un excellent moyen de cultiver la compassion et la bienveillance envers soi-même et envers les autres. En se connectant à un sentiment de paix intérieure, on devient plus enclin à être empathique et compatissant envers les autres, ce qui peut améliorer les relations interpersonnelles et renforcer le sentiment de communauté.

Enfin, la méditation peut être une source de sens et de spiritualité pour de nombreuses personnes. Elle offre un espace pour la réflexion sur des questions profondes et existentielles, permettant de se connecter à quelque chose de plus grand que soi.

Il est important de noter que la méditation n'est pas une panacée, et les bienfaits peuvent varier d'une personne à l'autre. Cependant, de nombreuses études

scientifiques ont confirmé ses avantages, et de nombreuses personnes ont constaté une amélioration significative de leur qualité de vie grâce à la méditation.

Pour intégrer la méditation dans votre vie quotidienne, il n'est pas nécessaire de passer des heures en position assise. Même quelques minutes de méditation par jour peuvent apporter des bienfaits significatifs. Il existe de nombreuses techniques de méditation différentes, de la méditation de pleine conscience à la méditation transcendantale, alors explorez différentes approches pour trouver celle qui vous convient le mieux. Il existe de très nombreuses applications de méditation. Et cela ne dure parfois que quelques minutes.

En conclusion, la méditation est une pratique précieuse qui peut apporter de nombreux bienfaits à la fois sur le plan physique et mental. Elle offre un moyen de réduire le stress, d'améliorer la concentration, de favoriser le sommeil, de gérer les émotions et d'augmenter la compassion envers soi-même et envers les autres. En intégrant la méditation dans votre routine quotidienne, vous pouvez cultiver une plus grande paix intérieure et une meilleure qualité de vie. Et... la méditation ralentit le vieillissement cérébral.

● Fl. de Thier

Moniteur

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

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

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

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

**La Fédération c'est aussi un site web très complet où les membres pourront avoir accès
au Moniteur sous forme numérique.**

www.ffrboulpat.be

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

Belcolade double sa capacité de production et crée 100 emplois en élargissant ses activités avec la première usine belge de chocolat neutre en carbone au monde

Belcolade a annoncé le 12 octobre l'expansion de ses activités avec la première usine de production de chocolat belge neutre en carbone, à Erembodegem, près d'Alost. Cette expansion permet une augmentation significative de la capacité et de la flexibilité afin de mieux servir les clients, tout en créant des opportunités d'emploi dans la région. Face à la demande grandissante de chocolat durable dans le monde, Belcolade investit afin de pouvoir y répondre tout en garantissant la même qualité supérieure en termes de goût.

Ouvrir la voie à un avenir durable pour l'industrie du chocolat

Belcolade s'engage à proposer un cacao 100 % durable tout au long de sa chaîne de valeur d'ici 2025. Pour atteindre cet objectif, cette usine pionnière fonctionnera avec de l'électricité 100 % renouvelable, éliminant ainsi le besoin d'énergies fossiles. Grâce à un vaste système de stockage souterrain, 90 % de l'eau utilisée dans cette installation proviendra de l'eau de pluie collectée. Belcolade a réalisé des investissements substantiels pour optimiser son efficacité énergétique, sa fiabilité et sa résistance aux sécheresses en modernisant toutes les installations techniques énergétiques, le stockage et la distribution. Grâce à la récupération de la chaleur et à l'utilisation d'une technologie de pointe de pompes à chaleur, le processus de production de chaleur de Belcolade consomme aujourd'hui cinq fois moins d'énergie qu'auparavant.

« Notre objectif est d'œuvrer en faveur de la planète et nous entendons y contribuer en mettant en place ces pratiques durables dont nous sommes très fiers », affirme Pierre Tossut, CEO de Puratos.

Autre preuve de l'engagement de Belcolade pour la durabilité, l'entreprise se conforme à la feuille de route pour un cacao durable de Beyond Chocolate. Cet effort conjoint des acteurs du secteur et des décideurs



politiques vise à lutter contre la déforestation, tout en encourageant des pratiques de travail éthiques et une rémunération équitable pour les producteurs de cacao dans les communautés locales. En établissant une feuille de route claire et conforme à cette charte, Belcolade maintient sa position de pionnier dans le domaine du chocolat durable, fournit un cacao de haute qualité résolument durable et démontre son engagement pour une meilleure planète.



Stimuler l'économie locale

Outre les avantages que le site de production générera en termes de durabilité, l'économie locale bénéficiera également de l'expansion, car 100 emplois seront créés dans différentes fonctions au cours des prochaines années. « *Nous sommes très heureux de pouvoir stimuler l'économie locale. Nous recherchons des profils variés pour pourvoir les postes vacants. Chez Belcolade, nous investissons énormément dans la formation, la santé et le bien-être de notre personnel. À cet égard, nous veillons à ce que toute personne qui entame une carrière chez nous ait accès à tous les outils et à toutes les connaissances nécessaires.* » déclare Artur Nowak, directeur du site

« *Belcolade est fier d'être membre de Beyond Chocolate depuis ses débuts et nous sommes très heureux de contribuer à cette initiative durable. Notre programme Cacao-Trace est un parfait exemple de notre engagement* », déclare Youri Dumont, directeur de la division chocolat de Puratos.

Le programme de cacao durable Cacao-Trace souligne la volonté de Belcolade d'œuvrer pour un avenir durable tout au long de la chaîne de valeur du cacao. Cette initiative phare vise la maîtrise de la fermentation pour produire un cacao de la meilleure qualité. Il soutient également les agriculteurs du monde entier en leur proposant des prix de qualité supérieure et un « bonus chocolat », qui mis ensemble génèrent 2 à 5 mois de revenus supplémentaires. Belcolade améliore ainsi les conditions de vie des communautés de cacaoculteurs en construisant des écoles et des centres sanitaires, en offrant des points d'accès à l'eau potable et en protégeant l'environnement. En parallèle du programme Cacao-Trace, le nouvel emballage recyclable à 100 % de Belcolade reflète la détermination de l'entreprise à réduire son empreinte écologique.



Pierre Tossut
CEO of Puratos



Youri Dumont
Director of the Chocolate
Business Unit at Puratos





Goût et qualité du chocolat belge garantis

Les consommateurs du monde entier associent le chocolat belge au goût et à la qualité*. Le site de Belcolade et ses équipes opérationnelles sont fiers de garantir cette qualité de manière durable à leurs clients professionnels utilisateurs de chocolat partout dans le monde. Belcolade n'est pas seulement une marque de chocolat : il s'agit d'une marque méticuleusement conçue par des professionnels pour des professionnels. « Les créations de produits sont le fruit d'une collaboration avec des chocolatiers, des pâtisseries et des boulangers qui restent à l'écoute des dernières tendances en matière de consommation. Belcolade est reconnu pour être un innovateur dans son secteur et tire parti de solutions créatives et des plus récentes technologies pour offrir des saveurs uniques et du chocolat belge de haute qualité à tous les professionnels du secteur. L'expansion du site nous permettra de continuer à fournir du chocolat de qualité supérieure pour répondre à la demande croissante », conclut Youri Dumont.



Pour plus d'informations sur Belcolade, son usine, sa gamme de chocolats Cacao-Trace ou son engagement en faveur du développement durable, consultez le site: <https://www.belcolade.com>.

* Source : enquête auprès des consommateurs 2022, Puratos

À propos de Belcolade

Belcolade est la marque de chocolat belge du groupe Puratos. Depuis 1988, Belcolade transforme positivement le secteur du chocolat en créant des goûts innovants et des solutions chocolatées durables dans son usine d'Erembodegem, en Belgique.

Belcolade soutient la réussite commerciale de ses clients en s'appuyant sur l'héritage et la qualité mondialement reconnue du chocolat belge pour inspirer de nouvelles opportunités. Ensemble, nous rendons la vie des gens plus belle, nous protégeons la planète et nous veillons à ce que le chocolat belge soit le choix privilégié des consommateurs dans le monde entier. Pour plus d'informations, visitez belcolade.com.

Belcolade NV
Industrielaan 16
Industriezone III
B-9320 Erembodegem Belgium



VOTRE COUP DE MAIN FINANCIER

Le Fonds social vous donne un précieux coup de main, à vous et à votre personnel.

Pas directement, mais au moyen de primes !

Il n'est pas toujours facile de trouver du personnel qualifié. Quand vous proposez un contrat d'employé à un chômeur de longue durée ou à un travailleur peu qualifié, nous vous octroyons une prime forfaitaire.

Soutenir vos salariés financièrement grâce à une intervention du Fonds social pour la garde de leurs enfants ? C'est fort appréciable ! Vous voulez en savoir plus ?

VISITEZ

sociaalfonds201.be/fr

sociaalfonds202-01.be/fr

ET INTRODUISEZ VOTRE
DEMANDE DE PRIME EN LIGNE

FONDS SOCIAL N° 201 et N° 202.01

Pauvre langue française!

Si vous faites attention à tout ce que vous lisez et entendez, vous constaterez que l'anglais a colonisé notre belle langue !

*Trouver un bon « job » n'est pas facile, maintenant les « managers » sont souvent en « meeting » et on passe son temps en « brainstorming » ou en « debriefing » des « reportings » du mois précédent.

*Heureusement que maintenant les « computers » ne sont pas bruyants car, avec nos bureaux en « open space », c'est pas facile. On n'a même pas de « smoking place ». Le midi, avec les collègues, on se fait un « burger » avec des « chips » grâce au « food truck » installé en face. Si on n'a pas trop faim, on demande un « doggy bag ».

Mon boulot consiste à animer une « hot line » pour des « traders »... qui suivent le « market trade » en restant très attentifs au « benchmark » et aux avis de leurs « followers ».

Le « boss » me demande souvent de faire ses « forecasts » pour alimenter sa « data base » qui est destinée à préparer son prochain « business plan ».

Avant de quitter le bureau, je prends toujours mon « smartphone » pour passer un « call » à ma femme. Elle doit être encore en train de faire du « shopping » et de profiter des « discounts » ou du « black friday ». Il y a des « shopping centers » près de chez nous ainsi que des « garden centers ».

Elle fréquente aussi une salle de « fitness » car avec le temps souvent pluvieux, elle apprécie les séances en « indoor ». Elle y fait du « home training », du « stretching » avec sa « coach ».

Le « week -end », c'est plutôt « cool »... On fait du « jogging » ou un « trail » si on est en forme. « Easy! » Après, j'aime bien rester en « sportswear » et faire un « brunch » le midi.

L'après-midi, on se met dans notre salon très « cosy » pour notre moment de « cocooning ».

On écoute souvent notre musique en « play list » et nos émissions préférées en « replay » ainsi que la radio en « podcast »... Ceci dit, nous aimons aussi les émissions en « prime time ». On se fait parfois une vidéo en « streaming » ou en VOD « on demand ».

Les concerts, on les préfère en « live » et « unplugged ». C'est rare que j'achète encore des « singles » de mes chanteurs préférés.

Pour les grandes occasions « cocktails », « garden party » ou sorties en « night-club », on aime bien être habillés « fashion » mais tendance « vintage » tout en restant « in ».

Pour la voiture, c'est toujours en « leasing », jamais en « cash ».

J'espère que mes enfants pourront un jour faire un « master » dans une « business school ». Mais l'aîné nous parle déjà de faire un « road trip » aux « States » après le secondaire !

Allez... je vous laisse à vos « hobbies », « bye ».





Les céréales ont de plus en plus de place dans notre alimentation

Voici un autre article très intéressant lu par Henri Léonard et qui va vous intéresser.

Les derniers épisodes de sécheresse, qui ont fragilisé les cultures en Belgique et dans une grande partie de l'Europe, nous ont rappelé combien blé, orge et autres petites graines ont toujours été essentiels à notre alimentation, soit en étant transformés pour atterrir directement dans notre assiette, soit pour nourrir le bétail que nous mangeons.



Les rayons s'enrichissent de variétés méconnues

En tout début d'année, juste avant que la guerre en Ukraine n'éclate et ne démontre au monde entier combien le pays de Volodymyr Zelensky constitue le grenier à blé du Vieux Continent, le Conseil international de céréales indiquait que le monde n'avait jamais autant consommé de céréales. Pour la campagne 2021/2022, la production mondiale a été évaluée à 2286 millions de tonnes, soit une hausse de 71 millions de tonnes par rapport à la production de 2020/2021, un record absolu «malgré une météo agricole difficile dans certaines parties du monde».

Des variétés ancestrales sont remises au goût du jour : millet, quinoa, sarrasin...

Et d'autres céréales moins connues du grand public débarquent en magasins (bio). Prenez le fonio. Les pays d'Afrique de l'Ouest le cultivent depuis des millénaires. La culture de cette graine à l'esthétique se situant entre le boulgour et le quinoa n'exige que très peu d'eau. C'est la raison pour laquelle on le prend en exemple. Le sorgho, dont les surfaces de cultures en France ont augmenté de 40% entre 2019 et 2020, gagne aussi en popularité grâce à sa plante très résistante aux fortes chaleurs.

Quelle sera la céréale du futur ?

En mars dernier, la NASA avait présenté dans une vidéo très concrète la manière dont le réchauffement climatique pourrait modifier les cultures céréalières dans le monde en 2100.



En prenant en compte les prévisions sur le climat à long terme et celles des émissions de gaz à effet de serre, on apprenait que le maïs serait le plus durement impacté avec une production mondiale potentiellement en baisse de 24%, alors que celle du blé augmenterait de 17% d'ici la fin du siècle.

En effet, la culture du maïs est affaiblie par les températures trop élevées mais celle du blé apprécierait les concentrations en dioxyde de carbone, dont l'effet serait bénéfique sur la photosynthèse.

La culture du blé devrait notamment progresser en Angleterre, en Russie, en Europe de l'Est, mais aussi en Turquie, en Syrie ou encore en Iran tandis qu'elle régresserait en Inde, deuxième producteur mondial actuel. Voilà qui ouvre un vaste champ des possibles...



Et si nous prenions exemple sur les pays d'Afrique de l'Ouest qui cultivent depuis des millénaires une céréale qui n'a quasiment pas besoin d'eau pour pousser... Connaissez-vous le fonio ?

La sécheresse qui assoiffe une grande partie des sols européens depuis le début de l'été rappelle combien l'eau est une denrée précieuse et épuisable. Les restrictions imposées aux agriculteurs nous engagent sérieusement à réfléchir à l'alimentation de demain.

Ce dérivé du millet se contente des eaux de ruissellement

Ce n'est pas du couscous. Ce n'est pas non plus du boulgour ou du quinoa. Mais, on se rapproche esthétiquement de toutes ces graines. Distinguée par deux sortes, l'une blanche et l'autre noire (moins répandue), cette céréale est cultivée en Afrique de l'Ouest depuis 5000 ans. C'est une forme de millet. Elle est même l'une des premières graines que le continent noir a commencé à produire. Son existence n'est donc absolument pas nouvelle. D'après les données statistiques de la FAO, l'organisation pour l'alimentation et l'agriculture des Nations Unies, la production de fonio s'est élevée à 700.000 tonnes, sur une superficie de 920.000 hectares, en 2019.

Si l'on en parle de plus en plus, c'est parce que sa culture est parfaitement adaptée aux zones de production arides. Elle existe en Guinée, au Mali mais aussi au Sénégal, au Togo ou au Burkina Faso.

Entre le Sahara et l'Afrique centrale, le fonio se plaît à pousser sur un sol peu profond, sablonneux et même rocailleux.

Surtout, sa culture fonctionne dans un climat très peu arrosé. Selon les données de l'association ICVolontaires, qui met en place des programmes humanitaires, environnementaux et sociaux en Afrique de l'Ouest, la céréale peut pousser dans les vallées de zones où il ne pleut pas beaucoup puisqu'elle se nourrit des eaux de ruissellement. On compte sur elle lorsque les réserves d'autres céréales s'amenuisent et que l'on attend une prochaine récolte. D'un point de vue agricole, le fonio est



Fonio



également intéressant parce qu'il peut pousser sur des terres fatiguées par les cultures à répétition.

Le fastidieux décortiquage est aujourd'hui automatisé

Cependant, cette céréale, que le journal britannique The Guardian avait déjà repérée en 2014 comme le nouveau quinoa à la mode, n'a pas que des avantages. Et c'est ce qui permet de comprendre les limites de sa production. Avant d'être préparé, le fonio a besoin d'être décortiqué. Traditionnellement, les femmes utilisent un mortier et un pilon pour ne garder que le cœur. Pour décortiquer un kilo de fonio, il faut compter une heure de travail... Trois à quatre pilages sont en effet nécessaires, sans compter le besoin d'enlever aussi le sable contenu dans les grains.



D'après l'organisation sénégalaise IED Afrique, une décortiqueuse fut développée en 1993, capable de traiter cinq kilos de fonio en seulement huit minutes, encore améliorée depuis.

Une avancée technologique qui autorise les experts à imaginer le fonio comme la céréale de demain.

Au Ghana, la cheffe Fatmata Binta a créé une fondation qui permet aux femmes de devenir propriétaires de leurs terres et de cultiver le fonio. D'origine peule, la cuisinière qui vient de recevoir le Basque Culinary World Prize (sorte de prix Nobel de la gastronomie), accommode elle aussi cette céréale dans son restaurant éphémère Fulani Kitchen, qui retranscrit toutes les habitudes culinaires du peuple de ses origines, la plus grande tribu nomade d'Afrique.

Comment le cuisiner ?

Sans gluten, le fonio dispose de très hautes teneurs en acides aminés, notamment en méthionine et en cystine. S'il est moins riche en protéines, son indice glycémique est faible, ce qui le rend intéressant à prescrire aux personnes souffrant de diabète ou d'obésité. Ses adeptes vantent aussi sa bonne digestibilité.

Fade pour certains, goût de noisettes pour d'autres, cette céréale ancestrale se cuisine dans tous les cas très facilement, de la même manière que du quinoa : dans un grand volume d'eau bouillante.

En Afrique de l'Ouest, on a coutume de le transformer en bouillie, en pain et même en bière !

On peut ainsi l'utiliser dans du porridge, sinon revisiter un taboulé dans lequel on remplace le couscous par du fonio, voire même confectionner des barres de céréales maison avec la farine de fonio.

En Europe, les magasins bio constituent les endroits où le trouver le plus facilement, avec à la clé - il faut l'avouer - un prix élevé.



Source : RTBF

Grains de vanille, un des 5 lauréats du concours Le Meilleur Boulanger-Pâtissier



En créant Grains de Vanille en 2016, Stéphanie et Andy Verstraeten ont décidé de partager avec leurs clients le goût de la qualité et des bonnes choses. Création, passion et engagement sont les maîtres mots de leur boulangerie-pâtisserie située au centre de Rixensart.

Le partenariat avec les Moulins Bodson qui cultivent des blés anciens, non-transformés permet de rendre les pains plus digestes et meilleurs pour la santé.

Florencia de Thier **Quand et comment est née votre vocation ?**

Andy Verstraeten (AV) *Depuis mon plus jeune âge, j'ai toujours fait de la pâtisserie avec mes grands-mères. Elles m'ont donné l'envie d'en faire mon métier.*

FdT **Quelle est l'histoire de votre boulangerie-pâtisserie ?**

AV *Nous avons créé Grains de Vanille en 2016 avec Stéphanie.*

FdT **Quel est le meilleur moment que vous avez vécu ces dernières années ?**

AV *Chaque jour est un challenge avec de nouveaux défis à accomplir.*

FdT **Quels sont les grands changements que vous observez ces dernières années dans votre secteur ?**

AV *De moins en moins de personnel qualifié, beaucoup d'augmentation sur les matières premières, l'énergie, les salaires.*

FdT **Quelles sont vos spécialités en boulangerie et en pâtisserie ?**

Nos spécialités sont les pains à base de levain jeune avec une fermentation lente de 48h.

En viennoiseries, la brioche feuilletée (le feuilletage d'un croissant légèrement sucré comme une couque au beurre), le cramelin (le mariage d'un craquelin et d'un cramique) et le roulé à la cannelle.

En pâtisserie, la Merveille (le merveilleux revisité) et le Nuage (un gâteau qui représente mon voyage au Japon).

L'ATELIER

Dans l'atelier, Andy et son équipe concoctent chaque jour de quoi satisfaire les papilles des plus gourmands : pains au levain jeune, viennoiseries au beurre AOP, pâtisseries aux goûts authentiques préparées avec des produits de qualité et de saison.

LA BOUTIQUE

Stéphanie et son équipe vous accueillent avec le sourire et conseillent les clients. Pains, viennoiseries, biscuits, tartes, gâteaux, confiseries, glaces, chocolats,... Il ne reste plus qu'à choisir et savourer !

PRODUITS ET PARTENAIRES LOCAUX

Tous les produits proposés chez Grains de Vanille sont préparés de manière artisanale, sur place et à l'aide de produits locaux de qualité. Les farines utilisées sont issues d'une agriculture ultra raisonnée en Hesbaye dont la mouture est réalisée à Villers-l'Évêque.



FdT Quels sont vos projets futurs dans un avenir proche ou lointain ?

AV Garder la qualité des produits, développer la glace, donner l'ambition à mes enfants pour perpétuer cette belle histoire de famille.

FdT Avez-vous une devise au travail ?

AV C'est tous les jours un concours pour maintenir la qualité au quotidien.

FdT Qu'apportez-vous de neuf dans le secteur? Faites-vous tout artisanalement de A à Z ?

AV Tout est fait maison et main, il n'y a pas de produit semi-fini, qui va jusqu'au pochage des poires pour les tartes, la compote maison, les meringues pochées, jusqu'aux décors en chocolat.

FdT Quelles sont vos plus grandes fiertés ?

AV Le soutien de nos clients.

FdT Comptez-vous faire d'autres concours à court ou moyen terme? Et qu'avez-vous ressenti suite à cette élection ?

La reconnaissance de notre travail et de nos clients.

Pour d'autres concours, on verra ce que l'avenir nous réserve.

FdT Comment vivez-vous la crise énergétique actuelle? Qu'avez-vous mis en place pour y faire face ?

AV Nous avons installé des panneaux solaires, nous éteignons nos machines après les avoir utilisées, mais malheureusement ça ne suffit pas à diminuer notre facture.

FdT Que désirez-vous laisser comme empreinte dans le monde de la boulangerie-pâtisserie ?

AV Une empreinte de qualité et le fait de privilégier le TOUT fait MAISON

FdT Si vous deviez donner un conseil à un jeune qui démarre, vous lui diriez quoi ?

C'est un métier de passion. Il faut être ouvert aux nouvelles saveurs et être épicurien.

Grains de Vanille

Rue Alphonse Collin 4, 1330 Rixensart
+32 2 653 10 02

LA RECETTE d'Andy Verstraeten

La bûche de Noël Soleil Jaune

● **DACQUOISE SÉSAME**

• Poudre d'amandes 100%	200 g
• Poudre de sésame blanc	
• Farine	88 g
• Sésame noir	56 g
• Sucre crystal partie 1	110 g
• Blanc d'oeufs	352 g
• Sucre crystal partie II	248 g
• Pâte de sésame noir	30 g

Procédé

- Tamiser la poudre d'amande, le sésame, la farine et le sucre (partie 1)
- Dans une cuve, ajouter les blancs. Puis, incorporer le sucre partie II en 3 fois.
- Une fois que les blancs sont bien serrés, prendre une partie des blancs et les mélanger à la pâte de sésame noir. Lorsque le mélange est bien homogène, mélanger l'ensemble à la masse principale.
- Verser les matières sèches progressivement. Une fois le mélange effectué, étaler sur une plaque 40/60 et saupoudrer de sésame noir et de sucre glace.
- Cuisson 180° pendant 10 minutes.



● **CONFIT CITRON - YUZU**

• Zestes de citron	67,6 g
• Purée de citron	225 g
• Jus de Yuzu	225 g
• Sucre crystal	140 g
• Miel	125 g
• Pectine NH	2,8 g
• Gin The Botanist	10 g

Suite au verso

Procédé

- Zester les citrons et les blanchir 3 fois. Diluer une partie du sucre avec la pectine.
- Dans une casserole, chauffer le jus de citron, le jus de yuzu, le sucre et le miel.
- Porter le mélange à ébullition et ajouter le sucre-pectine et le Gin.
- Confire le zeste pendant 15 minutes.
- Laisser refroidir une nuit et étaler le confit sur le biscuit dacquoise

● CRÉMEUX YUZU

• Crème fraîche 35% mg	60,7 g
• Jus de Yuzu	30 g
• Jaunes d'oeufs	19,5 g
• Sucre crystal	18,5 g
• Feuilles gélatine argent	1,2 g
• Eau	9 g
• Gin The Botanist	13 g

Procédé

- Mélanger l'eau et la gélatine puis laisser au frigo.
- Dans une casserole, chauffer la crème, le jus de yuzu et le Gin.
- Blanchir les jaunes et le sucre et réaliser une anglaise (82°). Ajouter la gélatine dans l'anglaise.
- Peser 150 g de masse et verser dans le moule oblong de 22 cm.
- Placer le moule au surgélateur

● PRALINÉ SÉSAME

• Sucre crystal	333 g
• Eau	80 g
• Sésame blanc	250 g
• Amandes	250 g

Procédé

- Dans une casserole, chauffer le sucre et l'eau jusqu'à 118°.
- Ajouter le sésame blanc et les amandes préalablement torréfiées.
- Caraméliser, puis laisser refroidir sur une feuille en silicone et mixer.
- Pour l'insert : 70 g de praliné sésame+ 5 g d'huile de pépin de raisin.
- Récupérer 50 g de cette masse et l'étaler sur l'insert yuzu.
- Placer au surgélateur.

● CROUSTILLANT SÉSAME

• Praliné sésame	84,5 g
• Pâte de sésame blanche	62,5 g

• Chocolat au lait 823	217 g
• Feuilletine	175 g
• Sésame blanc	8 g

Procédé

- Faire fondre le chocolat au lait, ajouter le praliné sésame et la pâte de sésame.
- Mélanger l'ensemble avec la feuilletine et le sésame blanc.
- Étaler sur une plaque 40/60 et détailler à la dimension de l'insert.

● MOUSSE FROMAGE

• lait entier	85 g
• Jaunes d'oeufs	27,5 g
• Sucre crystal	27,5 g
• Feuilles gélatine argent	6 g
• Eau	30 g
• Fromage Philadelphia	180 g
• Sucre impalpable	40 g
• Yaourt Grecque	180 g
• Crème fraîche 35% mg	275 g

Procédé

- Egoutter le yaourt grec la veille pour obtenir 90g au final
- Mélanger la gélatine et l'eau froide. Laisser au frigo.
- Chauffer le lait. Blanchir les jaunes d'œuf et le sucre puis réaliser une anglaise (82°) et ajouter la gélatine.
- Mélanger le philadelphia et le sucre glace. Incorporer le yaourt grec.
- Lorsque la crème anglaise est à 30°, verser l'anglaise sur le mélange de fromage blanc puis incorporer la crème montée.

● MIROIR JAUNE

• Eau	150 g
• Glucose	300 g
• Sucre crystal	300 g
• Lait concentré sucré	200 g
• Poudre de gélatine	20 g
• Eau	120 g
• Chocolat blanc Velvet	300 g
• Colorant jaune en poudre	5 g

Procédé

- Dans une casserole, cuire ensemble l'eau, le sucre, le glucose à 103°.
- Verser le tout sur le lait concentré et la masse de gélatine, puis sur le chocolat blanc et le colorant jaune. Mixer et réserver au frigo.
- Chauffer le glaçage à 40° et l'utiliser à 30 - 35°.



Taxe de mise en circulation, nouvelles taxes wallonnes en juillet 2025

Est-ce la bonne cette fois-ci? La taxe de mise en circulation wallonne va changer en 2025. Avec la nouvelle formule, certaines voitures électriques seront lourdement taxées. La taxe de circulation reste inchangée.



La réforme de la fiscalité automobile wallonne a été adoptée en 3^e lecture. Le nouveau calcul sera appliqué à partir du 1^{er} juillet 2025.

Le principe général de la taxation wallonne des automobiles sera le suivant : plus c'est lourd et plus c'est puissant, plus ce sera taxé. Y compris les voitures électriques. La formule de calcul fait débat et la mise en place de cette nouvelle taxation a déjà été repoussée. Cette réforme, on nous la promet à partir du 1^{er} juillet 2025 cette fois. Elle ne concernera que la taxe de mise en circulation à chaque nouvelle immatriculation. La taxe annuelle est inchangée et reste fixée sur les chevaux fiscaux, sauf pour les 100% électriques qui ne payeront que le montant minimal. Ce dernier est actuellement de 92,93 €, mais, comme les autres paliers, il sera encore indexé en juillet 2023, 2024 et 2025.

Quelle est cette nouvelle formule pour la TMC?

$$TMC = MB * (CO2/x) * (M/y) * C$$

MB = le montant de la taxe de base (tableau défini par le SPF utilisé actuellement)

M = masse du véhicule

Les facteurs x et y seront liés à la moyenne du parc automobile wallon, donc adaptés chaque année

C = facteur de correction de 0,8 pour les hybrides, de 0,9 à 0,26 pour les électriques (en fonction de la taille du modèle).

Fourchette de taxation : plancher de 50 € et plafond à 9000 €.

Cette nouvelle TMC proposera aussi des réductions (1000 €) pour les familles nombreuses ou celles avec gardes alternées. Elle sera dégressive en fonction de l'âge pour les voitures d'occasion.

Tesla fortement taxées

La nouvelle formule ne devrait pas augmenter de manière drastique la taxation de la plupart des ménages, sur base de quelques simulations du gouvernement (avec des facteurs x et y en 2023 différents de ceux qui existeront sans doute en 2025). Sauf pour ceux choisissant une lourde voiture électrique. Lors de la présentation de la nouvelle TMC, le tableau du gouvernement wallon montre que la TMC d'une Tesla Model 3 passe de 61,50 € à 1588,20 €. Celle d'une Tesla Model Y de 61,50 € à 1404,50 €. Il y a aussi une Tesla Model C dans ce tableau (à 1910,80 € de TMC). Si vous avez un jour vu ce modèle, prévenez-nous, on ne le connaît pas. Vu que le X est à côté du C sur le clavier, c'est bien sûr la Tesla Model X. A contrario, la Peugeot e-208 et la Renault Mégane électrique E-Tech passent toutes les deux de 61,50 € à 50 €.

Hybrides et thermiques

Pour les hybrides et les thermiques, finalement, la nouvelle TMC ne va pas faire d'énormes trous dans le budget, à condition d'être raisonnable sur la taille et le poids du véhicule. Il y a même des Diesel qui seront moins taxés : la Renault Mégane Blue dCi de 115 ch par exemple devrait passer de 123 € à 112,50 €. Du côté des voitures plus chères et plus puissantes, la BMW Série 3 318i de 156 ch essence passera de 1239 € à 1477 €. En Diesel, sans que l'on sache le moteur choisi par le cabinet du ministre Philippe Henry (Écolo), on montre une TMC passant de 495 € à 524,40 €. Enfin, la BMW Série 3 320^e hybride rechargeable de 204 ch aurait une TCM passant de 1239 € à l'heure actuelle à 109 €. Il y a donc un avenir pour les hybrides rechargeables... du moins en Wallonie.

Sources : Moniteur de l'automobile, ONPP

IN MEMORIAM

Décès de Henri BAIWIR, ce 11 octobre 2023

Le comité du Musée de la Boulangerie à HARZE a la triste nouvelle de vous annoncer le décès d'Henri BAIWIR survenu le 11/10/23 en France où il habitait depuis quelques années avec son épouse Lily. Henri a recherché il y a plus de 45 ans des pièces de notre métier la Boulangerie-Pâtisserie-Chocolaterie-confiserie-Glacierie et en 1980 le musée est né au Château de Harzé.

Henri était parti en France et avait gardé le nom de conservateur du musée même si il n'était plus actif. Le comité du musée le regrettera et il restera pour certains un homme très précieux. Toutes nos condoléances à Lily, les enfants, et petits enfants ainsi que sa famille.



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**





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