

PARACHUTE

UN MAGAZINE DU 

édition
Printemps

DOSSIERS :

NETTOYAGE DE PRINTEMPS

AUTO

TÉMOIGNAGE :

SORTIR DES DETTES

Avec
le soutien de la



Wallonie

CE MAGAZINE EST GRATUIT ET VOUS POUVEZ L'EMPORTER POUR LE DÉCOUVRIR TRANQUILLEMENT À LA MAISON.



Il fait partie d'une série composée de plusieurs numéros dont la thématique varie en fonction de la saison : les fêtes, le printemps, la rentrée des classes, etc. Il vous propose des témoignages de particuliers ou des professionnels, des conseils et des informations qui pourront vous être utiles face aux difficultés financières. N'hésitez pas à demander les autres numéros à votre médiateur.

SOMMAIRE

BONS PLANS

4 | Nettoyage de printemps
10 | Aménager son extérieur à moindre coût

TÉMOIGNAGE

12 | Sortir des dettes

LOISIRS CRÉATIFS

18 | C'est bientôt Pâques

VOS DROITS

8 | Rencontre avec un juge de paix
20 | Le RCD vu par le juge

CONSO

14 | Dossier Auto

À TABLE

22 | Recettes de Pâques à petit prix

JEUX

22 | Mots croisés

EDITO

Tout le monde peut être confronté un jour ou l'autre à des soucis financiers. Il suffit de peu : un accident, une rupture, des frais imprévus, une diminution des revenus... Ces événements peuvent vite entraîner d'autres difficultés.

Cela commence toujours par une facture en retard, puis deux, puis trois et on ne sait plus par laquelle commencer.

Arrivent ensuite un rappel, des frais supplémentaires, puis l'huissier qui vient menacer de saisir.

Faut-il payer l'huissier ou le loyer ?

Vous pourriez demander une avance à votre employeur, mais, le mois prochain, il faudra la rembourser.

C'est un engrenage...

Vous n'êtes pas seul à être confronté à une situation financière pénible voire un endettement, loin s'en faut. Il n'y a pas de honte à cela.

Être endetté n'est pas une fatalité.

.....
LE SURENDETTEMENT, C'EST UNE CHUTE LIBRE SI ON NE RÉAGIT PAS.

ALORS OUVREZ LE PARACHUTE ET RETOMBEZ SUR VOS 2 PIEDS.
.....

L'important est de réagir et de chercher des solutions pour sortir de cette situation. Ne vous laissez pas impressionner par les menaces et les huissiers. Si vos créanciers ont des droits, vous aussi.

Il ne faut pas avoir peur de solliciter de l'aide, de demander conseil à des personnes qualifiées.

Des services de médiation de dettes ont été créés à cet effet dans bon nombre de CPAS et d'ASBL.

N'hésitez pas à en franchir la porte : plus tôt vous irez, plus il sera aisé de trouver des solutions et de négocier des plans de paiement tenant compte de vos possibilités.

RETOUR DU PRINTEMPS !



La grisaille hivernale et ses longues nuits sont derrière nous. Les journées s'allongent et le soleil commence à pointer le bout de son nez... Ça y est ! Le printemps est bien de retour.

Cette période offre une durée d'ensoleillement et de luminosité propice au réveil de la nature, qui, après un hiver parfois rude, reprend doucement le dessus sur le froid.

Les arbres se colorent, les odeurs agréables des plantes viennent nous chatouiller les narines, les oiseaux recommencent à chanter et les animaux, qui ont hiberné plusieurs mois, sortent de leur sommeil pour profiter des premiers rayons de soleil.

La nature se réveille, nous aussi !

C'est le moment de l'année où l'on se sent en meilleure forme, où l'on commence à ranger ses vêtements d'hiver pour faire place à la garde-robe d'été et où l'on va faire un grand nettoyage de la maison. Pourquoi pas, tant qu'on y est, faire un peu de rangement dans la papperasse et remettre de l'ordre dans nos comptes ?

Le printemps, c'est également le moment de fêter Pâques ! A cette occasion, il est de tradition de cacher les œufs dans les jardins et, peut-être, de se réunir en famille autour d'un bon repas pour partager un moment festif.

Vous allez découvrir, au travers de ce magazine édition « printemps », des conseils pour vous aider au quotidien dans votre budget, grâce notamment à des bons plans et informations qui vont vous permettre de faire des économies, mais également des idées de décorations, des astuces pour votre nettoyage de printemps, des recettes et une multitude d'autres informations qui vont vous permettre de passer un printemps aussi agréable que possible ainsi que de belles fêtes de Pâques sans se ruiner.

NETTOYAGE DE PRINTEMPS

PAR OÙ COMMENCER ? PAR QUOI ? COMMENT ÊTRE EFFICACE ?

Pour éviter que cette tâche ne vous semble irréalisable ou trop fastidieuse, commencez étape par étape et fixez-vous des objectifs. Il n'est pas indispensable que tout soit fait en une journée, vous pouvez avancer pièce par pièce. Nous vous proposons, dans ces pages, une «**To do list**» pour vous y aider. Cette organisation vous permet de mesurer le travail déjà fourni et, par la même occasion, de ne pas vous démotiver.

Nous vous dévoilons une série de conseils qui vous aiderons à mener à bien votre programme !

Commencez par établir un plan d'action. Puis listez les produits et le matériel dont vous allez avoir besoin pour démarrer cette aventure. La clef, c'est l'organisation !

Ensuite, enflemez une tenue confortable qui ne vous bloquera pas dans vos mouvements.

Ouvrez vos fenêtres et profitez des températures plus clémentes pour aérer votre intérieur.

Allumez la radio et mettez une musique que vous aimez et qui vous motive.

Vous pouvez réaliser un inventaire de ce que vous possédez. N'hésitez pas à jeter, donner ou vendre les objets que vous n'utilisez plus et qui encomrent votre intérieur. De nos jours, on ne jette plus, on donne ou on revend ; il existe de nombreux groupes de dons ou d'échanges ou des applications bien utiles à cet effet.

N'oubliez pas de vous féliciter pour le travail accompli et de vous accorder des moments de détente !



Bonjour le soleil et les beaux jardins fleuris ! La nouvelle saison est bien présente et, afin de s'y préparer au mieux, il est de tradition, à la sortie de l'hiver, d'effectuer un grand nettoyage de printemps.

Après le cocooning et les soirées au coin du feu, l'heure est venue de rafraîchir notre intérieur pour profiter au maximum de cette nouvelle saison et de redécouvrir le plaisir de vivre dans un logement sain.

GÉNÉRAL :

- Nettoyer les murs et les plafonds
- Nettoyer les portes et poignées
- Nettoyer les interrupteurs et prises
- Nettoyer les plinthes
- Laver les fenêtres et rebords
- Laver les rideaux
- Aspirer les tapis
- Nettoyer les lampes et luminaires
- Dépoussiérer les cadres et miroirs
- Récupérer les sols et les coins
- Nettoyer les portes et les intérieurs des armoires



PRODUITS D'ENTRETIEN MAISON

Des ingrédients **naturels et peu coûteux** peuvent remplacer tous les produits de nettoyage conventionnels. Ils sont très efficaces si on les utilise bien.

Voici quelques indispensables à avoir dans vos armoires pour fabriquer des produits ménagers maison !

INGRÉDIENTS DE BASE :

Vinaigre blanc :

Cet ingrédient multiusage est un **indispensable** du nettoyage au naturel. Chaud ou froid, on l'utilise pour éliminer le calcaire de la robinetterie, entretenir le fer à repasser, laver les vitres, désinfecter le frigo ou encore adoucir le linge.

Bicarbonate de soude :

Il nettoie, désodorise et adoucit. On l'utilise pour enlever les odeurs du frigo, nettoyer le four, les moisissures de la salle de bain, **entretenir les canalisations**, etc.

Cristaux de soude :

Dissous dans de l'eau chaude, ils peuvent servir à ôter les taches de fruits, de graisse, de sang, surtout sur les **surfaces très sales** (hotte, poubelle...). On les utilise aussi pour la lessive, nettoyer l'émail de la salle de bain, rendre de l'éclat à la verrerie, etc.

Veillez à porter des gants à chaque utilisation, les cristaux de soude sont mordants.

Savon noir :

Ce produit 100% naturel à base d'huiles végétales permet de tout nettoyer de manière écologique de la maison au jardin. Non seulement, il **assainit** mais aussi, il **nourrit** les surfaces. C'est le produit par excellence pour entretenir les carrelages, terres cuites, céramiques, le marbre, les parquets en bois et même les revêtements plastifiés (vinyles).

Huiles essentielles :

Les huiles essentielles ont de nombreuses propriétés, notamment antiseptiques et bactéricides. Elles peuvent servir pour **nettoyer, désodoriser ou parfumer**.

Où s'en procurer ? On les trouve en pharmacie, en magasin spécialisé en produits écologiques et en herboristerie. Attention toutefois, ces huiles sont à éviter pour les femmes enceintes, les enfants en bas âge et certains animaux de compagnie (les chats, par ex).

8 RECETTES SIMPLES & EFFICACES

NETTOYANT MULTIUSAGE

Matériel :

Un pulvérisateur récupéré d'un ancien produit lave-vitre et un entonnoir.

Ingrédients :

500 ml d'eau ;
250 ml de vinaigre blanc ;
10 gouttes d'huile essentielle de lavande ou de citron.

1. Diluez le vinaigre blanc dans l'eau.
2. Ajoutez-y les 10 gouttes d'huile essentielle et mélangez le tout. Votre nettoyant multiusage est prêt à l'emploi.

NETTOYANT SOL

Matériel :

Une paire de gants, un grand récipient, une cuillère à soupe.

Ingrédients :

100 g de bicarbonate de soude ;
10 cl de vinaigre blanc ;
3 c. à soupe de savon noir liquide ;
2 l d'eau chaude.

1. Versez le savon liquide dans votre récipient.
2. Ajoutez le bicarbonate de soude et mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
3. Versez ensuite le vinaigre blanc progressivement, toujours en mélangeant.
4. Diluez un bouchon de la préparation dans votre seau d'eau chaude, votre nettoyant sol est prêt ! La quantité de solution réalisée vous permettra d'effectuer 10 lavages.

8 RECETTES

SIMPLES & EFFICACES (SUITE)

CUISINE :

- Jeter les aliments périmés
- Frotter les armoires, placards et les tiroirs
- Vider et désinfecter le frigo
- Nettoyer le(s) four(s)
- Nettoyer la cuisinière
- Nettoyer et détartrer les électroménagers
- Nettoyer et désinfecter la poubelle

LOTION NETTOYANTE SPÉCIALE FRIGO

Matériel :

Un pulvérisateur récupéré d'un ancien produit et une cuillère à soupe.

Ingrédients :

- 2 c. à soupe de bicarbonate ;
- ½ citron pressé ;
- 5 gouttes d'huile essentielle d'orange.

1. Versez le jus de citron, ensuite le bicarbonate et terminez en parfumant votre produit à l'aide de l'huile essentielle d'orange.
2. Secouez vivement, c'est prêt !

Astuce :

Pour faire disparaître la mauvaise odeur du frigo, placez-y une coupelle de marc de café.

SALON/ SALLE À MANGER :

- Nettoyer les fauteuils et canapés
- Lessiver les coussins et plaids
- Trier et laver le linge de table
- Dépoussiérer les étagères, bibliothèques...
- Désinfecter les télécommandes, le téléphone...

LIQUIDE VAISSELLE

Matériel :

Une bouteille de liquide vaisselle vide ou une pompe à savon, un entonnoir, une bassine et une cuillère à soupe.

Ingrédients :

- 0,8 l d'eau chaude ;
- 50 g de savon râpé ;
- 1 c. à soupe de bicarbonate de soude ;
- 1 c. à soupe de vinaigre d'alcool ;
- 1 c. à soupe de cristaux de soude ;
- 2 gouttes d'huile essentielle de votre choix.

1. Versez le savon et l'eau dans votre bassine, laissez agir quelques minutes.
2. Ajoutez le bicarbonate, le vinaigre d'alcool et les cristaux de soude. Attention : les cristaux peuvent être irritants, veillez à porter des gants.
3. Laissez reposer le mélange à l'air libre pendant environ 2 heures, vous verrez qu'il passe d'un état liquide à une espèce de pâte.
4. Si la texture vous semble trop épaisse, rajoutez-y un peu d'eau et secouez.
5. Ajoutez l'huile essentielle et mélangez énergiquement.
6. A l'aide de l'entonnoir, versez la mixture dans votre contenant. C'est prêt !

CHAMBRE(S) :

- Aérer les matelas
- Trier et laver le linge de lit
- Laver les couettes et les oreillers
- Trier la garde-robe
- Nettoyer sous le lit

CHAMBRE(S) ENFANT(S) :

- Trier et ranger les vêtements
- Trier et ranger les jouets
- Vider et nettoyer les caisses de jouets
- Lessiver les peluches

SALLE DE BAIN :

- Trier votre armoire à pharmacie
- Jeter les produits et maquillage périmés
- Nettoyer les brosses de maquillage
- Nettoyer et désinfecter la poubelle
- Nettoyer le rideau de douche
- Trier et laver les jouets de bain
- Récuser les sanitaires
- Nettoyer les bouches d'aération

DÉTACHANT VÊTEMENTS

Matériel :

Un pulvérisateur de votre ancien produit, une casserole et un verre.

Ingrédients :

- 1,75 l d'eau ;
- un verre de cristaux de soude ;
- ½ verre de bicarbonate ;
- ½ verre de savon liquide noir ;
- un verre de vinaigre blanc.

1. Faites chauffer l'eau dans une casserole à feu doux.
2. Ajoutez-y un verre de cristaux de soude et ½ verre de bicarbonate.
3. Incorporez ensuite ½ verre de savon liquide noir et mélangez quelques secondes.
4. Terminez en y ajoutant un verre de vinaigre blanc.
5. Laissez le détachant refroidir au moins 3h avant de le verser dans le contenant.

ENTRETIEN DES CANALISATIONS

Matériel :

1 verre.

Ingrédients :

- 1 verre de bicarbonate de soude ;
- 1 verre de vinaigre.

1. Versez 1 verre de bicarbonate de soude directement dans le tuyau bouché, puis le vinaigre. Le mélange va mousser. Laissez agir 30 minutes.
2. Faites ensuite couler de l'eau très chaude.
3. Si nécessaire, répétez l'opération.

NETTOYANT W.C.

Matériel :

Une ancienne bouteille de produit WC, (veillez à ce qu'elle soit bien vide et rincée).

Ingrédients :

- Vinaigre blanc ;
- 10 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée.

1. Remplissez votre bouteille de vinaigre blanc et ajoutez-y les 10 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée.
2. Secouez et le tour est joué ! Fraicheur et propreté garantie...

LESSIVE LIQUIDE

Matériel :

Un ancien bidon de lessive, un entonnoir et un grand seau.

Ingrédients :

- 3 l d'eau ;
- 100 g de savon de Marseille râpé ;
- 3 c. à soupe de bicarbonate de soude.

1. Versez 2 l d'eau bouillante dans le seau, saupoudrez le savon de Marseille et mélangez.
2. Ajoutez le bicarbonate de soude, mélangez à nouveau et laissez reposer la préparation une nuit complète.
3. Versez enfin 1 l d'eau tiède et mixez afin d'ôter les résidus de savon qui n'ont pas fondu.
4. A l'aide de l'entonnoir, transvasez votre lessive dans le bidon, c'est prêt !
5. Utilisez un bouchon par machine.

ÊTRE CONVOQUÉ DEVANT LE JUGE DE PAIX

Pour certains, être convoqué en Justice peut faire peur. Pour d'autres, qui ne contestent pas ce qui leur est reproché (facture impayée, trouble de voisinage...), se rendre à l'audience semble inutile, voire honteux.

La peur ou le désintérêt peut toutefois faire perdre une chance de faire valoir ses droits, de s'expliquer sur les raisons du problème et de demander un accommodement d'une condamnation.

Nous avons rencontré Monsieur René CONSTANT, Juge de paix honoraire et ancien Juge de paix à Waremme, afin qu'il nous donne ses conseils pour se préparer au mieux à une convocation devant la Justice de paix.

COMMENT RÉAGIR ?

Vous n'avez pas été en mesure de régler amiablement un conflit (dette impayée, trouble de voisinage, dégâts au bien loué...). Une des parties a décidé d'appeler l'autre devant le juge.

Si vous êtes convoqué, vous devez lire attentivement votre convocation (« citation » remise par huissier ou « notification » envoyée par le tribunal) pour connaître les informations sur la partie adverse ainsi que les raisons, le lieu, la date et l'heure de l'audience.

Monsieur CONSTANT précise que « s'ils ne comprennent pas le document, ils ne doivent pas hésiter à se le faire expliquer par un proche, un service d'aide (syndicat, mutuelle, C.P.A.S....) ou par le personnel administratif de la Justice de paix (appelé greffe). Concernant votre défense en Justice, si vous pensez que vous êtes capable de vous défendre seul, faites-le mais, si vous n'êtes pas sûr, prenez un avocat ». D'ailleurs, si votre situation le justifie, un avocat peut être désigné gratuitement ou partiellement gratuitement par le Bureau d'Aide Juridique à votre demande.

« La Justice de paix est une Justice de proximité et c'est d'ailleurs le premier guichet d'informations : les membres du greffe vous informeront mais ils ne pourront pas vous conseiller quant au traitement de votre litige et de la solution qui sera judiciairement décidée » explique Monsieur CONSTANT.

Le Juge mentionne que « les gens doivent prendre leurs responsabilités : ils doivent venir dire pour-



quoi ils contestent ou l'écrire avant. Trop souvent, ils attendent que cela leur tombe dessus, ils font l'autruche ». Il poursuit en disant : « il faut prendre contact avec l'autre partie avant l'audience, en lui écrivant, afin de transmettre sa contestation ou son accord total ou partiel sur la demande, ainsi que d'une éventuelle proposition de paiement échelonné qui, dans la mesure du possible débutera avant l'audience ». Monsieur CONSTANT recommande vivement d'écrire une note et de la remettre immédiatement et avant l'audience au juge et à l'autre partie par courrier/courriel. Si on ne conteste pas la dette mais qu'on demande des facilités de paiement (en jargon « termes et délais »), il faut à tout le moins préparer un budget et les autres justificatifs de la situation financière. Pour ce faire, être aidé par un ami, un écrivain public ou un C.P.A.S. est possible.

Si on ne peut pas être présent à l'audience, il faut en avertir le tribunal par courrier en expliquant la raison sur base de pièces justificatives et faire part au juge de sa position concernant le litige (reconnaissance de ce qui est demandé, contestation, demande de termes et délais...).

QUE FAIRE À L'AUDIENCE ?

Comme nous le signale Monsieur CONSTANT, « il ne faut jamais ignorer le juge. Si on a quelque chose à lui dire, il faut lui dire. Le juge n'est pas là pour défendre les intérêts d'une ou l'autre par-

tie mais pour maintenir un équilibre social », avant d'ajouter qu'il faut se rendre à l'audience car « il y a souvent des torts partagés mais qui sont dus à une mauvaise compréhension. C'est donc le moment de parler en présence du juge ».

Assurez-vous d'avoir votre convocation et, au besoin, votre carte d'identité et de vous rendre à la Justice de paix à l'heure et à la date indiquées dans votre convocation.

Le greffier ou le juge appelle les parties affaire après affaire. Il faudra attendre son tour. Il y a des règles : les avocats passeront prioritairement, sauf si vous pouvez justifier d'une urgence que vous indiquerez au juge avant le début de l'audience en lui fournissant une preuve (ex. : convocation au Forem ou à un entretien d'embauche).

Lorsque c'est votre tour, celui qui a demandé la procédure explique sa demande en premier. C'est ensuite à l'autre partie de s'exprimer (contester, proposer un échelonnement de paiement, demander un délai supplémentaire pour rester dans les lieux loués si on risque une expulsion...). Il faudra justifier sa demande ou sa contestation avec des preuves (photos, courriers...). Si cela n'a pas été fait avant l'audience, remettez au juge l'éventuelle note écrite que vous avez rédigée reprenant vos arguments et les pièces justificatives (en cas de demande de plan de paiement, si le créancier refuse votre proposition, il faudra remettre un budget, des fiches de paie, une liste des éventuelles autres dettes et une proposition de paiement réaliste au vu de votre budget mais également du montant de la dette).

Durant l'audience, il ne faudra pas interrompre l'autre partie lorsqu'elle parle, ni prendre la parole tant que le juge ne vous y aura pas invité. De plus, selon le Juge CONSTANT, « il faut venir à l'audience dans une tenue correcte ; c'est important car cela veut dire qu'on est inquiet de son sort et qu'on respecte aussi la Justice ».

Si vous avez des interrogations sur le déroulement de l'audience (où se placer, savoir comment elle se déroule...), n'hésitez pas à vous rendre au greffe pour poser vos questions.

ET APRÈS ?

Il faut attendre la copie gratuite du jugement qui est transmise dans les jours qui suivent la date du prononcé (communiquée par le juge lors de l'audience) et bien la lire et la comprendre.

Il convient ensuite de prendre directement contact avec la partie adverse afin d'obtenir un décompte des sommes dues, un numéro de compte bancaire, une référence de paiement et d'éventuelles autres informations pratiques (ex. : la date d'un état des lieux de sortie en cas de condamnation à quitter les lieux loués). Dès le contrôle du décompte opéré, il faut payer directement chez le créancier afin d'éviter des frais supplémentaires d'huissier.

Si toutefois vous contestez le jugement, il faut se renseigner rapidement sur les possibilités d'une contestation (au besoin, au greffe de la Justice de paix qui ne vous renseignera que sur les modalités pratiques).

EN BREF...

En suivant ces quelques conseils, vous serez prêt en cas de convocation devant le Juge de paix. Aller en justice si on y est convoqué permet de trouver des solutions qui ne sont, en principe, plus possibles après le prononcé du jugement.

NE PAS NÉGLIGER LA CONCILIATION

Une conciliation est une étape non obligatoire par laquelle une partie demande à une autre avec qui elle a un litige de bien vouloir discuter amiablement devant le juge avant un véritable procès. La conciliation est gratuite et s'effectue sans formalité particulière. Il suffit d'une lettre au juge (ou au greffier) demandant la convocation des deux parties à une audience pour chercher un accord.

Si une solution amiable est trouvée, elle est inscrite par le juge dans un document qui vaut jugement. En cas de désaccord, une des parties peut démarrer une procédure judiciaire.

Même s'il s'agit d'une démarche entre parties en dehors d'un véritable procès, Monsieur CONSTANT signale que le juge a un rôle actif et peut dire : « Il y a peut-être moyen de trouver un accord ? Si on veut appliquer le droit à 100 %, vous perdrez tous les deux car je vais trancher dans le vif et sans sparadrap ».

AMÉNAGER SON EXTÉRIEUR À MOINDRE COÛT



Vous disposez d'un jardin ou d'une terrasse ? Mettez à profit cet espace pour faire des économies !
Vous pouvez notamment y cultiver vos fruits et légumes.

CRÉER UN PETIT POTAGER CHEZ SOI

Nous savons que les fruits et légumes sont bénéfiques pour la santé : ils sont source de vitamines et de minéraux, essentiels pour notre organisme. Malheureusement, consommer des produits de meilleure qualité (biologique) coûte plus cher !

La solution : créer son potager et consommer ses propres productions. Pour cela, il suffit de s'équiper d'un bac de jardin (à même le sol ou sur pied).

Il est possible également de le réaliser dans des pots ou encore des « jardisacs ».

CE QUI PEUT ÊTRE PRODUIT DANS UN POTAGER

Voici 12 légumes faciles à jardiner : les choux, la betterave, la salade, le poireau, le haricot vert, la tomate et la tomate cerise, le radis, la pomme de terre, le navet, le pois mangetout et la fève. Mais également 8 fruits : la fraise, la framboise, le citron, le kumquat, la mûre, le cassis, la groseille et la myrtille.

Le prix des différentes semences varie fortement d'un magasin à l'autre (grande surface, pépinière).

Il est également possible d'échanger des semences avec d'autres personnes possédant un potager.

Dans votre futur potager, il est préférable d'y étaler un paillis épais, sous lequel les vers et autres petits insectes continueront de faire leur travail de digestion des matières organiques.

Au printemps, choisissez une période pas trop humide, pour que la terre ne soit pas collante.

AMÉNAGEMENT DU POTAGER

CRÉER SON COMPOST

Notre poubelle d'ordures ménagères contient 50% de déchets qui pourraient être compostés. Mettre un bac à compost chez soi peut s'avérer très économique car cela réduit la quantité de déchets et les frais liés à ces derniers (achat de sacs poubelles, poids des poubelles à puces...).

3 clés pour réussir son compost :

1. Mélanger à chaque fois qu'on ajoute des déchets, pour faire démarrer le processus de fermentation. Alternier les déchets secs et humides, en couche de maximum 20 centimètres, tout en mélangeant régulièrement les 2 premiers mois.
2. Aérer est essentiel car cela apporte l'oxygénation nécessaire aux micro-organismes qui interviennent dans le processus de décomposition des déchets.
3. Humidifier le compost. Il doit être aussi humide qu'une éponge pressée, car trop ou pas assez d'humidité impacte la fermentation.

Attention, la durée et le temps de compostage dépend de son volume. Mais en règle générale, le processus a une durée de 6 mois minimum.

DÉCORER SON EXTÉRIEUR À MOINDRE COÛT...

... c'est possible aussi !

Astuce économique et tendance : meublez votre jardin à l'aide de palettes, elles peuvent se travailler sous toutes les formes.

Vous aurez besoin de :

- Palettes en bois
- Une perceuse/visseuse
- Du papier à poncer le bois ou une ponceuse
- Des vis
- Une brosse ou une éponge
- Un pinceau
- De la peinture

Commencez par décrasser vos palettes à l'aide d'une brosse ou d'une éponge et de l'eau savonneuse, ensuite laissez-les sécher au soleil.

Une fois sèches, passez au ponçage afin d'obtenir une surface bien lisse. Fabrication : vous pouvez conserver la structure de base de votre palette et simplement y ajouter 4 pieds pour fabriquer une jolie table basse, un siège ou encore de belles étagères bien pratiques.

Laissez parler votre esprit créatif, découpez, assemblez et fixez pour un résultat original !

Dernière étape : personnalisez vos créations en les peignant de la couleur de votre choix ou ajoutez-y des coussins et une jolie décoration printanière !



TÉMOIGNAGE : SORTIR DES DETTES !



« En ce qui concerne mon budget, j'ai appris à agir différemment. »

Madame N. a accepté de répondre à nos questions et nous faire part de son expérience personnelle en tant que médiée.

Vous avez été confrontée à des difficultés financières, pouvez-vous nous expliquer brièvement ?

Cela a commencé « bêtement ». En 2014, suite à une chute à mon domicile, je suis tombée sur la mutuelle, avec presque 500 € en moins de mon salaire habituel, et seulement 1.000 € pour vivre. Je vis seule avec mon fils, je ne perçois pas de pension alimentaire.

Mon fils souffre de problèmes de santé et a besoin de soins médicaux conséquents, notamment de séances avec un psychologue et un psychiatre. Cela coûte très cher et ces soins ne sont pas remboursés. Par exemple, la consultation chez la psychologue me revient à 55 €, à raison d'une fois par semaine.

Malgré mon changement de situation financière, j'ai fait mon possible pour que mon fils continue les séances dont il avait besoin. J'ai commencé par ne plus payer « des petites factures ». Au départ d'une facture de 3 € à payer, s'ajoutent les frais de

rappel, de mise en demeure, etc., cela se transforme vite en une somme importante.

Pour couronner le tout, j'ai eu des complications suite à mes diverses opérations.

J'ai puisé dans mes réserves, je n'ai pas eu le temps de renflouer mon compte et payer les factures « en attente ».

Comment avez-vous fait face à cette situation ?

Je n'avais pas beaucoup de solutions. C'est compliqué de demander de l'aide, que ce soit à sa famille ou ses amis. On est gêné, on ne sait pas dire exactement quand on pourra rembourser la personne. En général, ce ne sont pas des petites sommes.

Je n'ai rien fait, j'ai continué à m'enfoncer.

Un jour, je n'avais plus assez pour remplir ma citerne. Si ça ne tenait qu'à moi, je n'aurais rien demandé à personne mais, à l'époque, mon fils n'avait que deux ans et je ne pouvais pas le laisser dans une maison sans chauffage.

J'ai alors fait un emprunt à mon père que j'ai remboursé par la suite.

Ce jour-là, je me souviens avoir eu un déclic. J'ai décidé de demander de l'aide à une médiatrice du C.P.A.S pour introduire une demande d'admissibilité en règlement collectif de dettes. Ma demande a cependant été refusée car, entre-temps, j'avais reçu la somme de 3.000 € et le tribunal a estimé que je devais l'utiliser pour rembourser mes dettes.

J'ai donc payé une partie de mes dettes avec cet argent. Ensuite, l'assistante sociale m'a aidée dans mes démarches et a proposé des arrangements à l'amiable avec les autres créanciers.

Aujourd'hui, la seule chose qui me reste à payer, c'est ma voiture.

En quoi cela vous a aidé ? Au niveau du budget, avez-vous changé votre façon de gérer votre argent, vos habitudes de consommation ?

Cela m'a permis de souffler un peu et de redémarrer sur de meilleures bases.

En ce qui concerne mon budget, j'ai appris à agir différemment.

Au début, je commençais par faire mes courses et, avec l'argent qui restait, je payais l'une ou l'autre facture. Aujourd'hui je fais le contraire, je paye d'abord mes factures et avec ce qu'il me reste, je fais mes courses.

Une fois les factures payées, il me reste +/- 200 € que je répartis par semaine.

Je ne parviens pas à faire d'énormes économies avec un budget pareil, mais chaque mois j'essaie de verser une petite somme sur le compte de mon fils.

J'anticipe mes paiements pour le mois suivant, chose que je ne faisais pas avant.

J'ai changé mes habitudes au niveau des courses : par exemple, mon fils boit 3 jus de fruits par jour, avant j'allais lui acheter sa caisse de jus toutes les semaines et, bien évidemment, je ressortais toujours avec l'une ou l'autre chose en plus...

Maintenant, je fonctionne différemment, j'achète 5 caisses de jus, ainsi je suis tranquille pour mon mois, cela m'évite le déplacement et limite le risque de tentation.

Pour la charcuterie, c'est pareil, je prends mes pa-

quets pour le mois, je veille à prendre ceux qui se trouvent au fond du rayon pour la date de péremption.

J'essaie aussi d'éviter de faire les courses en compagnie de mon fils, je sais lui dire non mais pas tout le temps ! C'est compliqué de lui refuser certaines choses, et lui faire comprendre que l'on ne peut pas se permettre d'acheter tout ce dont on a envie car « Maman n'a pas d'argent ».

Pour moi, je n'achète quasiment plus rien, je parcours les groupes de dons sur Facebook, je ne paye que mes chaussures et mes sous-vêtements. J'essaie de revendre mes affaires sur le net. Je fais aussi des brocantes, mais ce n'est pas toujours évident car il m'arrive de ne pas vendre assez pour récupérer le prix de l'emplacement.

Ce qui me manque le plus, c'est de prendre soin de moi, avoir du temps pour moi.

Je ne peux pas me permettre d'aller chez le coiffeur. Je vais à l'école de coiffure en tant que modèle.

J'aimerais de temps en temps faire une sortie pour moi, comme aller au cinéma, mais c'est très compliqué. Le coût de la place de cinéma additionné à la baby-sitter, minimum 10 € de l'heure, c'est un film qui me coûterait vite 50 €.

Je ne peux pas me le permettre, je reste chez moi.

Avez-vous un conseil à donner aux personnes en difficultés ?

Enfin, le conseil que j'aimerais donner aux personnes qui rencontrent des difficultés financières, car cela peut arriver à tout le monde : **« N'attendez pas d'être embarqués trop loin dans vos dettes pour demander de l'aide ! C'est le tort que j'ai eu, j'aurais dû y aller beaucoup plus tôt, cela m'aurait évité pas mal de difficultés ».**

DOSSIER AUTO : FAIRE LES BONS CHOIX MON AUTO, MA LIBERTÉ ? PAS SI SÛR...

La voiture représente un poste important dans le budget d'un ménage bien que l'on ait tendance à le sous-estimer. Outre son coût d'achat, il faut prendre en considération, chaque mois, les frais liés à son utilisation.

La taxe de mise en circulation ou encore celle de circulation, l'entretien, le contrôle technique, l'assurance, les pneus... autant de charges dont il vaut mieux tenir compte avant de passer à l'achat. Nous pouvons cependant les limiter en choisissant le véhicule car ceux-ci (taxes, assurances, consommation et pneus) varient en fonction du modèle de voiture.

Evidemment, n'oubliez pas les éventuels frais qui peuvent survenir suite à une panne ou un accident ; en effet, ça n'arrive pas qu'aux autres...

Bref, il est utile de faire ses comptes avant de s'engager dans un achat que l'on pourrait avoir du mal à assumer par la suite.

Des solutions alternatives existent : les véhicules partagés (Cambio, etc.), le co-voiturage, les transports en commun, la moto ou, pour les plus sportifs, le vélo, voire le vélo électrique.

Chacun rêve d'avoir sa voiture mais le jeu en vaut-il la chandelle ? Votre budget pourra-t-il le supporter ? Etes-vous prêts à vous priver et à lui sacrifier d'autres plaisirs (vos loisirs, par exemple) ?

ASSURANCE

ENTRETIEN

CARBURANT

TAXES

FINANCEMENTS

PNEUS

COMMENT ÉCONOMISER AU MIEUX SON CARBURANT ?

Le 1^{er} moyen de faire des économies est, dans la mesure du possible, d'éviter de prendre sa voiture dès qu'on le peut !

Quand la voiture est indispensable, nous pouvons jouer sur le coût d'achat de notre carburant en repérant la pompe la moins chère près de chez soi. Pour la repérer, rendez-vous sur le site <http://www.carbu.be> alimenté par les particuliers (consommateurs). Aussi, sachez qu'en adoptant certains réflexes ou comportements de conduite, nous pouvons diminuer notre consommation.



À FAIRE

- ✓ **Anticiper son parcours** afin d'éviter certains embarras de circulation.
- ✓ **Couper le contact** dès l'arrêt et au feu rouge (quand l'attente est supérieure à 30 secondes).
- ✓ **Il est conseillé de passer les rapports de vitesse rapidement.** L'objectif est de rouler au maximum à bas régime (le plus bas, dans le nombre de tours à la minute).
- ✓ **Rouler à 110 km/h sur l'autoroute** est l'idéal. En effet, en diminuant sa vitesse à 110km/h au lieu de 120 km/h, j'économise 1L de carburant tous les 100 kilomètres et un trajet de 100 kilomètres ne dure que 4 minutes de plus.
- ✓ **Nettoyer régulièrement mon filtre à air** me permet de garder une voiture plus performante et d'économiser sur ma consommation de carburant.
- ✓ **Vérifier la pression de mes pneus** : avec des pneus mal gonflés, nous consommons jusqu'à 5% de plus de carburant et surtout, nos pneus s'usent beaucoup plus vite.



À NE PAS FAIRE

- ✗ **Laisser la clim' allumée en permanence** : elle consomme énormément, surtout que celle-ci n'est pas efficace quand on démarre le véhicule.
- ✗ **Rouler avec les fenêtres ouvertes** : nous consommons plus que la normale car il y a une perte d'aérodynamisme.
- ✗ **Utiliser le point mort en descente** : contrairement aux idées reçues, le moteur continue techniquement à consommer du carburant pour maintenir son ralenti. Par contre, en utilisant le frein moteur, on ne consomme rien.
- ✗ **Rouler le coffre plein** : en effectuant un peu de rangement, nous pouvons réaliser une économie non négligeable sur notre carburant.

En adoptant tous ces réflexes, non seulement vous ferez des économies pour votre portefeuille mais aussi un geste pour notre planète !

TESTEZ VOS CONNAISSANCES

Aujourd'hui, la voiture est devenue très utile, voire indispensable. Cependant, très peu de personnes ont l'argent disponible pour acheter directement un tel bien. Il semble alors logique de se tourner vers le crédit ou le leasing (système de location) pour financer son véhicule.

Cependant, choisir le crédit le plus adapté à ses besoins n'est pas chose facile. On peut vite être perdu face à toutes les offres que l'on nous propose et ne pas toujours comprendre les engagements qui nous lient au crédit.

Lorsque j'ai acheté un véhicule à crédit, je peux le revendre à tout moment.

Faux. En général, les contrats de crédit conclus pour l'achat d'un véhicule prévoient une clause de réserve de propriété. Cela signifie que l'acheteur ne deviendra le propriétaire de la voiture qu'une fois le crédit remboursé. En attendant, c'est donc le vendeur qui reste propriétaire de la voiture et une telle clause lui permet ainsi d'avoir une garantie : si l'acheteur n'arrive plus à rembourser, il peut récupérer la voiture. Si cette clause est prévue dans le contrat, l'acheteur ne pourra donc revendre la voiture qu'une fois celle-ci intégralement payée.

Afin de déterminer s'il peut m'accorder un crédit, le prêteur (banque, organismes de prêt...) est obligé d'enquêter sur ma situation financière.

Vrai. Avant d'accorder un crédit à une personne, le prêteur doit remplir une série d'obligations. Il doit notamment interroger la personne sur le but du crédit. Il est aussi impératif qu'il recollecte une liste d'informations permettant d'évaluer la situation financière de la personne : montant des revenus et des charges, les éventuels crédits en cours, la situation familiale, faire le point sur le logement (location ou propriété?)... Il doit aussi consulter la Centrale des crédits aux particuliers de la Banque nationale de

Belgique ; elle reprend tous les crédits et permet au prêteur de vérifier que la personne est en ordre de paiement.

Le crédit ballon est une formule qui propose des mensualités moins élevées qu'un prêt à tempérament classique. Pour acheter ma voiture, c'est donc une offre très intéressante.

Faux. Comparé au prêt à tempérament classique, il est vrai que l'acheteur payera une somme moins élevée chaque mois en prenant un crédit ballon. Cependant, cette offre n'est pas intéressante car, pour compenser les mensualités basses, l'acheteur payera une très grosse somme en fin de contrat (le bal-

lon) ! Les vendeurs proposent parfois de reprendre la voiture pour éviter de payer le ballon. Cette possibilité, d'ailleurs souvent vantée par la publicité et les vendeurs, comporte des risques et n'est jamais garantie. En effet, cette possibilité de reprise du véhicule par le vendeur n'est pas prévue dans tous les contrats. Qui plus est, quand elle est proposée, la voiture doit être dans un état impeccable et il n'est pas dit que la revente du véhicule sera suffisante pour couvrir le montant du ballon. Donc, malgré la reprise, il pourrait rester un montant à payer.

Je décide d'acheter une voiture. Je signe le bon de commande du véhicule et j'obtiens un crédit pour le financer. Mais quelques jours plus tard, je change d'avis... Heureusement, je peux toujours me rétracter sans aucun problème.

Faux. Concernant le crédit, la loi prévoit que l'acheteur peut se rétracter dans un délai de 14 jours.

En revanche, cela devient plus compliqué au niveau du bon de commande pour la voiture. En effet, lorsque la personne achète un bien directement en magasin, le vendeur n'est absolument pas obligé de lui laisser un délai pour changer d'avis, ce qui signifie que la vente est définitive !

Ainsi, dans cette situation, l'acheteur peut seulement annuler son crédit mais il est toujours obligé d'acheter la voiture. Par contre, s'il a acheté la voiture en dehors des locaux de l'entreprise, il sera possible d'annuler le bon de commande aussi. Si j'achète ma voiture chez mon concessionnaire, il est conseillé de faire inscrire une clause qui prévoit que la vente du véhicule dépend

de l'obtention du crédit. De cette manière, l'acheteur peut aussi faire annuler sa commande lors de l'achat au garage.

Il n'est pas nécessaire de prendre une assurance full omnium durant toute la durée du crédit.

Faux. Tant que le crédit n'est pas totalement remboursé, il est plus prudent de garder une assurance complète (full omnium). En effet, en cas de sinistre du véhicule, une « petite » assurance (RC ou mini omnium) ne prendra pas en charge le remboursement ou les réparations de celui-ci...

Mais attention : un accident ne dispense pas de payer son crédit ! Dans une telle situation, l'acheteur pourrait donc se retrouver sans véhicule, tout en devant continuer à payer les mensualités du crédit. Ainsi, bien qu'elle soit beaucoup plus chère, il est fortement recommandé de garder une full omnium jusqu'au remboursement complet du crédit.



TÉMOIGNAGE DE MADAME N.

« J'ai acheté mon premier véhicule à crédit, mais le concessionnaire de l'époque m'avait très mal conseillé. Je ne payais que 120 €/mois pour mon prêt voiture, je n'avais cependant pas réalisé que c'était un crédit « ballon ». Après 4 ans, on m'a réclamé la somme de 6.000 €.

Il était impossible pour moi de régler une telle facture, j'ai fait le tour des concessionnaires pour trouver une solution. J'ai finalement racheté mon crédit, avec les conséquences qui vont avec...

La mensualité est passée de 120 à 260 euros. »



PÂQUES !

DES IDÉES NATURELLES POUR COLORER SES OEUFS

Pas cher, facile et écoresponsable, décorer soi-même ses œufs de Pâques est une alternative qui permet de se démarquer, mais également de faire quelques économies.

Il existe différents aliments qui permettent de colorer nos œufs de Pâques avant qu'ils ne finissent dans nos jardins au plus grand plaisir de nos bambins.

La technique la plus simple et rapide pour colorer ses œufs consiste simplement à mettre les aliments qui colorent l'œuf dans l'équivalent de deux grandes tasses d'eau que l'on fait bouillir.

Ajoutez une cuillère à soupe de vinaigre et plongez-y l'œuf durant 15 minutes.



AVEC QUELS ALIMENTS ?

Bleuet, framboise, curcuma, curry, café, épinards, pelures d'oignons, jus de betterave

Une fois cuit, sortez l'œuf et enlevez les impuretés de la casserole, puis replongez-y l'œuf.

Laissez-le tremper dans l'eau durant 30 minutes pour qu'il se colore (la couleur de l'aliment déterminera bien-sûr la future couleur de l'œuf).

On peut également s'amuser avec des « calques » afin de créer des dessins ou formes sur ses œufs. Il suffit de couper dans du papier collant et de créer des jolies formes, lettres, etc.

En bref, laissez votre imagination et vos envies prendre le dessus. Soyez créatifs !



PANIER DE PÂQUES



Pour que les enfants puissent récolter les œufs et autres friandises dans le jardin, voici un bricolage d'un panier de Pâques à réaliser en famille.

Matériel nécessaire :

- * une boîte ronde en carton (brûle de lait, boîte de thé, etc.)
- * du ruban adhésif noir, blanc et rose
- * un carton
- * un ruban ou cordelette
- * un pistolet à colle ou agrafes (attention, c'est moins solide)
- * un cutter

PRÉPARATION

1. Découpez les oreilles du lapin dans un carton.
2. Découpez la boîte cylindrique à la hauteur désirée.
3. Pour décorer l'extérieur de la boîte, utilisez le ruban blanc (ou de la peinture blanche). Vous pouvez orner le bord d'un ruban rose.
4. Pour décorer les oreilles préalablement découpées, commencez par les recouvrir de ruban blanc (ou de peinture blanche) sur les deux faces des oreilles, ensuite collez du ruban rose pour faire l'intérieur des oreilles.
5. Collez les oreilles à l'intérieur du panier à l'aide d'un pistolet à colle (ou agrafeuse).
6. Avec l'aide du ruban adhésif noir, réalisez les yeux et le nez de votre lapin.

Et voilà ! Votre lapin de Pâques est presque terminé, il ne vous reste plus qu'à faire deux trous sur les bords de la boîte et d'y placer une cordelette pour finaliser votre panier.





Madame Piccinin, juge au Tribunal du travail de Liège, division Liège, répond à nos questions concernant la procédure en règlement collectif de dettes (ci-après « RCD »)

LE RÈGLEMENT COLLECTIF DE DETTES VU PAR LE JUGE



Comment percevez-vous la procédure en RCD ?

Pour moi, la procédure en RCD est plus pratique que juridique. L'humain doit y avoir une place centrale et représenter la balise orientant les décisions à prendre durant la procédure. Il ne s'agit pas du procès d'une personne mais d'une procédure dont l'objectif est de solutionner un surendettement. Le médié (= la personne en procédure de RCD), le médiateur et le juge doivent, pour ce faire, travailler en collaboration.

Ce que je constate, c'est que la majorité des personnes qui entrent dans la procédure sont concernées par leur situation et éprouvent un mal-être, un certain stress par rapport à leur endettement. Ils vivent la procédure comme un processus pour s'en sortir financièrement. Je pense notamment à une médiée qui a été admise mais, avant cela, vivait avec ses volets fermés et n'osait plus ouvrir la porte par peur des huissiers et du facteur. Elle était socialement recluse à cause des angoisses qu'elle éprouvait par rapport à ses dettes, de peur qu'on vienne saisir ses affaires. Depuis qu'elle a été admise en RCD, sa vie a changé et son anxiété s'est apaisée.

Cette procédure particulière vous paraît donc idéale pour ce type de situation ?

Vouloir entamer une procédure en RCD est un début de solution. Tout d'abord, la procédure permet justement à la personne de ne plus être confrontée à des huissiers qui viennent frapper à sa porte pour, par exemple, noter ses meubles, c'est-à-dire les saisir. Ensuite, il faut comprendre que la personne n'est pas directement sortie d'affaire, il va falloir faire des efforts pendant la procédure pour atteindre des résultats durables et bénéficier d'un « fresh start », un nouveau départ, afin de sortir de sa situation de surendettement. Toutefois, au final, les efforts payeront et les effets ne seront que bénéfiques.

Personnellement, je réalise un 1^{er} entretien avec le médié lors de son admission en RCD. La procédure étant principalement écrite, je trouve important pour le médié comme pour moi de mettre un visage sur un nom, de pouvoir échanger brièvement en dehors de tout problème et tout conflit ce qui me permet parfois de comprendre plus facilement le contexte. Je tiens à leur donner un message encourageant en insistant sur les mesures de prévention à prendre en cours de procédure, lorsque cela s'avère nécessaire. J'ob-

serve que les gens sont généralement contents d'avoir été reçus et écoutés par le juge en charge de leur dossier. Ils peuvent parfois ressentir du stress d'avoir été convoqués devant un magistrat, mais, au cours de l'entretien, je remarque qu'ils sont soulagés et qu'ils se sentent pris en compte. Cela permet, me semble-t-il, de démarrer la procédure sur de bonnes bases.

Pour calculer l'argent disponible pour payer ses dettes dans le cadre de la procédure, il faut réaliser préalablement un budget avec le médiateur de dettes désigné. Certains postes du budget peuvent parfois poser problème, comment vous positionnez-vous par rapport à ceux-ci ?

Le tabac : je ne veux pas interdire aux gens de fumer, ce n'est pas mon rôle. Eventuellement, je pourrais conseiller au médié de rouler ses cigarettes lui-même afin de diminuer leur prix et leur impact sur le budget.

Les télécoms : je suis attentive à ce poste et il peut m'arriver de conseiller à une personne de choisir une option moins chère, qui conviendra à sa situation. A ce sujet, la Ville de Liège organise parfois des achats groupés pour les abonnements GSM. Il s'agit d'une option qui peut s'avérer intéressante. J'en informe les médiés auxquels cela pourrait s'adresser.

Les animaux : si une personne a des animaux, je respecte cela et je n'impose pas au médié de se séparer de son animal.

Certaines dépenses ne sont parfois pas prévues dans le budget car elles sont exceptionnelles (voiture qui tombe en panne, achat de nouvelles lunettes...). Pour y faire face, il est parfois possible de débloquer de l'argent mis en réserve par le médiateur de dettes, à la condition que le compte ait été suffisamment provisionné et que la dépense se justifie. Cependant, cette possibilité de libérer un budget exceptionnel doit avoir été autorisée par le juge pour que le médiateur puisse y procéder. Comment analysez-vous ce type de demande ?

A Liège, le plafond est assez haut avant qu'une telle requête soit soumise au juge. Si la dépense n'est pas trop importante et si la réserve permet aisément d'y faire face, c'est le médiateur seul qui

l'apprécie. Lorsque je suis toutefois amenée à me prononcer, il peut m'arriver de contrôler de manière approfondie le bien-fondé d'une dépense, surtout si plusieurs ont déjà été accordées durant l'année en cours. En fonction de la situation de la personne et de ses besoins, j'essaie parfois de trouver des alternatives plus économiques pour préserver la réserve constituée. Par exemple, je pourrais autoriser l'achat d'une mobylette alors que le médié cherchait à acheter une voiture, à condition bien sûr que la situation le justifie et que la mobylette puisse satisfaire les besoins exposés. Cela dépendra donc d'un dossier à un autre.

Dans certains dossiers, la relation entre le médiateur et le médié est parfois tendue. Que peut faire le médié en cas de problème ?

En cas de problème grave avec son médiateur de dettes, le médié peut écrire au juge qui pourra intervenir pour désamorcer certaines situations. Dans certains cas, une réunion avec le médiateur et le médié permet de sortir de l'impasse et de trouver une solution. Pour les situations les plus conflictuelles, un remplacement de médiateur pourrait exceptionnellement être réalisé. La personne pourrait également être rejetée de la procédure si, de son côté, elle persistait à ne pas remplir ses obligations.

Au cours de la procédure, le médié doit parfois réaliser des mesures d'accompagnement. Il s'agit de conditions à réaliser pendant la procédure pour qu'elle puisse se dérouler au mieux. Elles sont décidées par le juge et ont pour objectif d'aider la personne à améliorer sa situation. Que pensez-vous de cette option ?

Je considère les mesures d'accompagnement comme très utiles tant pour la « vie pendant » le RCD que pour la « vie après ». Je pense notamment aux formations à suivre sur le budget, qui permettent d'apprendre des trucs et astuces pour diminuer ses dépenses, mais cela peut aussi consister à informer les gens de l'existence des achats groupés (tant en matière d'énergie que pour des abonnements GSM). Il est utile d'expliquer l'importance de ces mesures et des bienfaits qu'elles peuvent engendrer par la suite. Elles sont pour moi à encourager.



Une recette facile qui plaît généralement beaucoup aux enfants comme aux plus grands.



PETITS NIDS

Préparation : Préchauffer le four à 180°C

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingédients (4 personnes) :

- 400 g de hachis porc/bœuf ou veau
- 5 œufs
- 1 tasse de chapelure
- sel, poivre

PRÉPARATION

1. Faites cuire 4 œufs durs.
2. Pendant ce temps, mélangez le hachis avec ½ tasse de chapelure, un œuf, du sel et du poivre.
3. A la fin de la cuisson des œufs, laissez-les refroidir dans un bol d'eau froide puis écaillez-les.
4. Répartissez le hachis en 4 portions, étalez la viande et posez un œuf dur dans chacune. Entourez l'œuf de hachis de façon à former de grosses boulettes. Passez les dans la chapelure.
5. Disposez les nids dans un plat et faites les cuire pendant environ 30 minutes au four (180°C), jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
6. Accompagnez votre plat de sauce tomate, frites et salade. Bon appétit !



Pour cette recette, nous allons utiliser un pot de yaourt pour doser les ingrédients solides.

Temps de cuisson : 20 à 22 min

Ingédients :

- 1 yaourt nature (125 g)
- Farine de blé (un pot de yaourt)
- 4 œufs
- 1 sachet de levure chimique
- 1 sachet de sucre vanillé (facultatif)
- Sucre en poudre (un pot de yaourt)
- 125 g de beurre doux
- Pépites de chocolat (facultatif)

Pour le glaçage :

- 50 g de pâte à tartiner
- 100 g de beurre doux
- 200 g de sucre glace



CUPCAKES

PRÉPARATION

1. Commencez par vider le pot de yaourt dans un saladier.
2. Ajoutez-y les œufs.
3. Utilisez ce même pot de yaourt que vous allez remplir pour doser la farine, versez la dose de farine obtenue dans le saladier et mélangez à l'aide d'un fouet.
4. Ajoutez au mélange le sachet de levure chimique ainsi que le sachet de sucre vanillé (pour le goût). Continuez à mélanger la pâte.
5. Ajoutez le sucre en poudre toujours en dosant avec le pot de yaourt, pour vous permettre de déterminer la quantité. Mélangez.
6. Ensuite, ajoutez les 125 g de beurre doux fondu à la préparation et continuez de mélanger.
7. Pour finir, si vous le souhaitez, vous pouvez incorporer des pépites de chocolat pour les plus gourmands d'entre vous.
8. Remplissez des petits moules pour gâteau individuel au ¾ et enfournez à 165°C pendant 20 à 22 minutes.

GLAÇAGE

1. Pour réaliser le glaçage des cupcakes, il vous suffit de mélanger au fouet le beurre, la pâte à tartiner ainsi que le sucre glace afin de créer une crème au beurre.
 2. Une fois les cupcakes cuits, laissez-les refroidir puis décorez-les à l'aide d'une poche à douille.
- Vous n'avez pas de poche à douille ? Réalisez-en une à l'aide d'un sachet de congélation que vous découperez à l'extrémité.



Pâques est un moment festif. Vous avez envie d'épater vos invités ? Rien de plus simple avec cette recette rapide, économique et gourmande.

Cette recette peut être réalisée avec vos enfants afin de créer une activité ludique et ensuite vous régaler.

MOTS CROISÉS

VERTICAL

1. Petite fleur que l'on offre à l'occasion du 1^{er} mai
3. Montant perçu en échange d'une activité professionnelle
4. Saison qui précède l'été et suit l'hiver
5. Gain que l'on tire d'une somme d'argent prêtée à une banque ou un particulier
7. Entreprise spécialisée dans les opérations financières
10. Opération qui consiste à éliminer la saleté
11. Insecte vivant en colonie qui produit du miel
13. Ses rayons nous réchauffent

HORIZONTAL

2. Fête célébrée au printemps à l'occasion de laquelle on déguste des œufs en chocolat
6. Petit mammifère qui aime les carottes
8. Le mois qui annonce le début du printemps
9. Somme d'argent mise de côté
11. Contrat selon lequel une personne est garantie contre le dommage que pourrait lui causer un événement
13. Les 4 parties de l'année qui durent 3 mois
15. Moyen d'échange matérialisé sous forme de billets ou de pièces



Solutions :

1. Muguet, 2. Pâques, 3. Salaire, 4. Printemps, 5. Intérêt, 6. Lapin, 7. Banque, 8. Mars, 9. Épargne, 10. Nettoyage, 11. Abeille, Assurance, 13. Soleil, Saison, 15. Argent



LA FACE CACHÉE
DU CRÉDIT

Ta voiture t'emmènera Ton crédit te suivra



Une initiative de la plateforme
Journée sans Crédit
www.journeesanscredit.be



Avec le soutien de



Centre de référence
en médiation de dettes
Agréé par la Région wallonne RW/SMD/CR/3



MEDENAM
Centre de référence en médiation de dettes
pour la Province de Namur