

GAS ETTTE

**LA FACTURE ENERGIE
EXPLOSE... p.6**

**INITIATIVES POUR LUTTER
CONTRE LE SURENDETTEMENT
DES PARTICULIERS p.8**



Sommaire

Janvier-Avril 2022 | N°56

Edito	3
Le service bancaire universel	4
La facture Energie explose...	6
Rapport 2021 de la Centrale des Crédits aux Particuliers	7
Nouvelles initiatives pour lutter contre le surendettement des particuliers	8
Brochure sur le bail de résidence principale	10
Formation: utilisation du manuel « La guidance budgétaire pas à pas »	11
Brochure: « Vous êtes débiteurs de revenus? »	12
Formation: utilisation de l'outil « Grille d'évolution des compétences »	13
Création d'un jeu pour les jeunes en maison d'accueil	14
Conso Malin #9	15
En bref...	17

Édito

Après la pandémie de Covid-19, la hausse des prix de l'énergie n'a malheureusement échappé à personne ces derniers mois... Vu le contexte économique et géopolitique, cet emballement a beaucoup de chances de se prolonger... et potentiellement, de contaminer d'autres produits essentiels, comme le pain, la farine, etc. Une augmentation qui va inévitablement frapper plus durement les ménages les plus précaires qui rencontreront de plus en plus de difficultés pour boucler leur budget. En page 6, le service Prévention Énergie vous détaille l'impact de l'augmentation des coûts de l'énergie sur les factures d'une famille. N'hésitez pas à faire appel à l'un de nos conseillers pour toute question!

Nous débutons notre GASette avec quelques explications concernant la notion de « service bancaire universel » avec lequel il est possible d'effectuer des paiements et de gérer son argent même en cas de difficultés face aux canaux numériques !

Une réflexion approfondie et plus générale sur le recouvrement de créances et la médiation de dettes nous semblant plus que nécessaire, nous vous faisons part, en page 8, de nouvelles initiatives pour lutter contre le surendettement des particuliers.

En pages 11 et 13, nous revenons sur les formations données récemment par les équipes du GAS concernant le manuel « La guidance budgétaire pas à pas » et l'outil « Grille d'évolution des compétences ».

Nous venons de créer une toute nouvelle brochure destinée aux débiteurs de revenus qui seraient confrontés au RCD d'un de leurs employés, plus d'infos en page 12.

Dans le cadre de divers travaux et recherches, nous nous sommes rendu compte que la mise en autonomie budgétaire des jeunes vivant en maison d'accueil pouvait se révéler difficile. Face à ce constat, le service Prévention a décidé de créer un jeu de plateau pour aider ces jeunes à « se lancer »... On vous en dit plus en page 14.

Nous terminons notre GASette avec la rubrique « Conso Malin » qui vous présente quelques remèdes de Grand-mère pour soulager les petits bobos du quotidien!

Nous vous souhaitons une agréable lecture !

L'équipe du GAS

Le service bancaire universel

La digitalisation des services bancaires est en forte évolution et s'installe progressivement dans nos habitudes de consommation. Toutefois, cette digitalisation des services bancaires n'est pas accessible à tous les consommateurs.

En effet, les consommateurs les plus vulnérables, qui ne disposent pas du matériel ou du support adéquat ni des connaissances suffisantes en la matière, peuvent rencontrer des difficultés dans la gestion de leur argent.

Conscients de ces difficultés, le secteur bancaire et le gouvernement ont signé une charte qui définit les principes et modalités d'un service bancaire universel.

En quoi consiste le service bancaire universel ?

Un « service bancaire universel » est un compte de paiement en euros inclus dans un pack, destiné à tout consommateur (majeur) au sens de l'article L.1, 2°, du Code de droit économique.

Concrètement, avec le service bancaire universel, il est possible d'effectuer des paiements et de gérer son argent même en cas de difficultés face aux canaux numériques.

À quoi le service bancaire universel donne-t-il droit ?

Le service bancaire universel donne accès à une offre de service minimale, repris dans un « pack » :

- un minimum de 60 opérations manuelles par an;
- une carte de débit;
- un minimum de 24 retraits d'espèces en euro par an au guichet automatique de la banque;
- l'impression des extraits de compte sur les machines dédiées dans l'agence (appartenant à la banque), les retraits mensuels d'extraits au guichet (si proposés par la banque) ou leur envoi mensuel à votre demande;
- la possibilité de domicilier gratuitement, en agence, des factures (par ex. énergie, eau, télécommunications...) et d'encoder gratuitement des ordres de paiement permanents (par ex. loyer) à votre demande.

Les banques peuvent, également, choisir d'ajouter des services supplémentaires à cette offre de service minimale.





Qui peut bénéficier du service bancaire universel ?

Tout consommateur (majeur) peut bénéficier du service bancaire universel.

Qui fournit le service bancaire universel ?

Depuis le 1er janvier 2022, treize banques proposent le service bancaire universel.

Comment introduire une demande de service bancaire universel ?

Il suffit de s'adresser à une banque qui figure dans la liste. Ce service est accessible même pour le détenteur d'autres comptes à vue auprès d'autres banques.

L'accès au service bancaire universel n'est soumis à aucune condition.

Il s'agit ici d'une procédure courante pour l'ouverture d'un compte bancaire, adaptée aux besoins des consommateurs non numériques.

Que coûte le service bancaire universel ?

Le service bancaire universel est proposé à un tarif maximum de 60 euros par an, soit 5 euros par mois, pendant la durée de la Charte, à savoir jusqu'au 30 juin 2024.

Ce coût peut être majoré de 6 euros par an au maximum pendant cette période, sans pour autant dépasser ce coût total de 60 euros par an.

Le tarif unitaire d'une opération manuelle supplémentaire ne dépasse pas 1 euro.

Enfin, pour recevoir des extraits de compte par la poste, à raison d'un envoi par mois, la banque le facturera selon une des trois formules suivantes :

- Forfait annuel au tarif maximum de 5 euros + frais de port.
- Abonnement mensuel au tarif maximum de 2,50 euros, frais de port compris.
- Tarif maximum de 1 euro + frais de port par enveloppe.

Quelle est la différence entre « le service bancaire universel » et « le service bancaire de base » ?

L'accès au service bancaire universel n'est soumis à aucune condition.

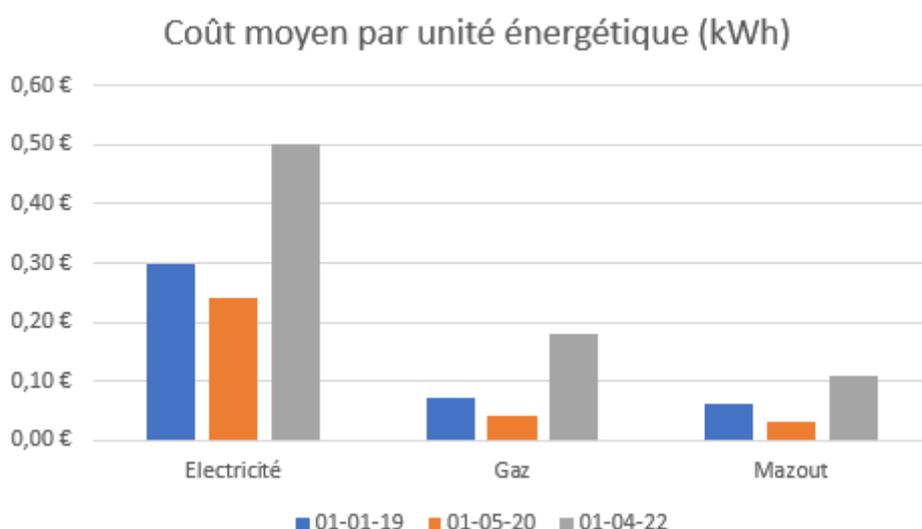
Le service bancaire de base est strictement réglementé par la loi. Il s'agit d'un véritable droit à un compte de paiement pour les consommateurs, dont l'accès est soumis à certaines conditions. Parmi ces conditions, on trouve notamment le fait de ne pas posséder de compte à vue dans une autre banque et de ne pas posséder plus de 6.000 euros en compte au total.

Le compte à vue accordé dans le cadre du service bancaire de base ne peut pas descendre dans le rouge. Ce service s'adresse surtout aux personnes qui se trouvent dans l'impossibilité de disposer d'un compte à vue auprès d'une banque.

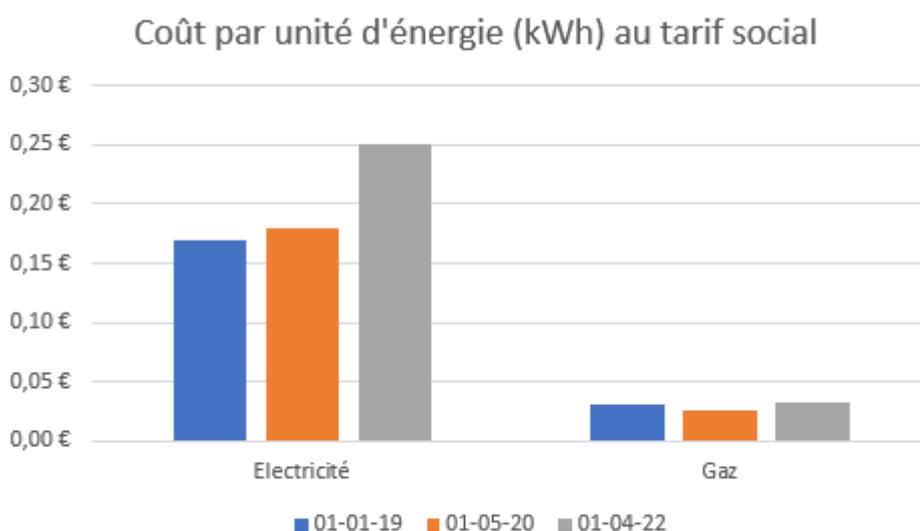
La facture Energie explose...

Cette année 2022 s'annonce compliquée sur le plan énergétique. En effet, l'explosion des prix de l'énergie que nous subissons actuellement va inévitablement mettre en difficulté de nombreux foyers dans les mois à venir et plus particulièrement les ménages en situation de précarité financière.

Quelques exemples chiffrés sur l'évolution des prix valent tous les longs discours pour prendre la mesure des difficultés qui nous attendent :



On constate donc une explosion des coûts, y compris par rapport à la situation « avant COVID ». Malheureusement, le **tarif social** a également fortement augmenté :



Autrement dit, pour une famille de 4 personnes, voici l'évolution de la facture d'électricité :

Facture d'électricité (4 personnes, consommation économique)			
	Fin 2019	Fin 2020	Fin 2022
7200 kWh (boiler électrique)	2160€ (180€/mois)	1728€ (144€/mois)	3600€ (300€/mois)
7200 kWh (boiler électrique) tarif social	1224€ (102€/mois)	1296€ (108€/ mois)	1800€ (150€/mois)
3000 kWh (sans boiler électrique)	900€ (75€/mois)	720€ (60€/mois)	1500€ (125€/mois)
3000 kWh (sans boiler électrique) tarif social	510€ (42,5€/mois)	540€ (45€/mois)	750€ (62,5€/mois)

Ces chiffres ne sont donnés qu'à titre illustratif, les situations peuvent évidemment varier (contrat fixe, contrat désavantageux...). Néanmoins, on voit clairement que les factures de régularisation vont être bien plus importantes et que de nombreux ménages vont rencontrer de grosses difficultés pour les honorer (à noter que le tarif social va probablement encore augmenter chaque trimestre...). Avec une attention toute particulière pour les ménages qui ne bénéficieront plus du statut client protégé.

Plus que jamais nous restons à votre disposition, n'hésitez pas à faire appel à nos conseillers du service Prévention Energie et, ce, même pour un public qui ne rencontre pas nécessairement une situation d'endettement énergétique, car chaque kWh économisé comptera plus que jamais.

Rapport 2021 de la Centrale des Crédits aux Particuliers

Comme chaque année, la CCP a rendu son rapport reprenant les statistiques en matière de crédits et de règlement collectif de dettes pour l'année écoulée.

Globalement, on constate une baisse des défauts de paiement en matière de crédit, une baisse des nouveaux arriérés de paiement et une baisse des admissibilités en règlement collectif de dettes (R.C.D.).

La pandémie et les mesures sanitaires ont durement affecté l'économie belge. Malgré ce contexte, le rapport statistique annuel de la B.N.B. indique une augmentation de 2,3% d'octrois aux particuliers de nouveaux crédits à

la consommation et hypothécaires en 2021, comparativement à 2020.

Fin 2021, la Belgique comptait 74.765 procédures en règlement collectif de dettes, ce qui concerne 0,74% de la population majeure. Ce nombre de procédures est en diminution depuis 6 ans. Le recours accru au R.C.D. attendu par le secteur n'a pas eu lieu en 2021.

Il est cependant redouté pour 2022 et les années suivantes.

Nouvelles initiatives pour lutter contre le surendettement des particuliers

Il paraît évident qu'une réflexion approfondie et plus générale sur le recouvrement de créances et la médiation de dettes est nécessaire. Cette nécessité se reflète dans le grand nombre de propositions législatives formulées dans le domaine ces dernières années même si aucune n'a débouché sur une réforme globale. C'est l'ensemble du système de recouvrement qui doit être revu et modernisé.

De nombreux projets en lien avec le surendettement et la médiation de dettes sont en cours actuellement.

A titre d'exemple :

- Certaines études d'huissier proposent une procédure de médiation – sous le nom de Modero plus ou MyTrusto – entre le débiteur et le(s) créancier(s) pour le(s)quel(s) l'huissier effectue le recouvrement ;
- Bewegung.net et MyTrustO ont aussi proposé une nouvelle procédure,

appelée «centralisation des dettes et suivi des paiements», qu'ils aimeraient faire insérer dans le Code Judiciaire. La particularité de ce système, c'est que si un des créanciers refuse de coopérer à une solution amiable, l'huissier de justice centralisateur pourrait demander au juge de paix d'imposer le plan de remboursement;

- Une proposition similaire a été lancée par l'Ordre des barreaux flamands sous le nom de « coaching de la dette » ;
- Enfin, Bewegung.net, MytrustO et l'Union Royale des Juges de Paix et de Police ont lancé un projet pilote en prévision des modifications législatives espérées. Grâce à la procédure déjà existante de conciliation devant le Juge de Paix, l'huissier centralisateur va pouvoir obtenir une reconnaissance officielle de l'accord conclu entre le débiteur et ses créanciers.





D'autre part, il existe aussi des initiatives visant la mise en place des nouvelles « plateformes digitales » :

→ Il y a tout d'abord Modero ONE qui est une initiative basée sur un partenariat existant entre l'étude d'huissiers Modero et le CPAS d'Anvers. Selon la présentation qui en est faite, cette plateforme dite de médiation et de communication viserait à faciliter l'échange d'informations sur les personnes surendettées entre les huissiers et les CPAS. En utilisant cette plateforme, les CPAS auraient une meilleure vue d'ensemble de la situation d'endettement de leurs usagers, du moins en ce qui concerne les dettes qui sont recouvrées par l'étude Modero (à l'amiable ou par voie judiciaire). Les huissiers, de leur côté, pourraient se faire rapidement une meilleure idée de la solvabilité du débiteur. Dès qu'un CPAS enregistre une personne sur la plateforme, les huissiers affiliés accepteraient d'interrompre temporairement les procédures de recouvrement à

son égard. Cela permettrait au CPAS de disposer de suffisamment de temps pour établir un plan de remboursement réaliste et réalisable qui serait ensuite accepté automatiquement. Un projet de loi introduit en 2020 visait à rendre cette plateforme opérationnelle dans tout le pays, mais après de nombreuses objections de fond formulées au Parlement (notamment de la part de la société civile, de l'Autorité de protection des données, des organisations faïtières des collectivités locales et des représentants des avocats), la proposition a été laissée à l'abandon sans qu'aucun vote n'intervienne. Cependant, malgré les nombreuses critiques, la plateforme est actuellement implémentée par la Chambre nationale des huissiers de justice.

→ De son côté, MyTrustO fonctionne également avec une plateforme de communication.

Toutes ces initiatives soulèvent évidemment de nombreuses questions et l'Observatoire du Crédit a rédigé un avis à ce sujet, en collaboration avec d'autres institutions : [nouvelles solutions et initiatives pour lutter contre le surendettement des particuliers un avis critique.pdf \(observatoire-credit.be\)](#)

Il semble que le ministre de l'Économie se soit également intéressé à la problématique car il a demandé à rencontrer l'OCE et ses homologues bruxellois et néerlandophones afin de recueillir leurs points de vue. C'est ce qui a amené l'OCE à organiser un webinaire en décembre et à lancer une enquête auprès des services de médiation de dettes afin de connaître les principaux obstacles à la réussite d'une médiation de dettes amiable.

Les personnes qui ont répondu à cette enquête ont listé une série de mesures qui pourraient améliorer le processus de négociation avec les créanciers lors d'une médiation « non judiciaire ».

Par exemple, on pourrait imaginer de :

- Limiter des frais liés au recouvrement ;
- Suspendre les voies de recouvrement ;

- Donner une reconnaissance légale et une définition d'un statut pour le médiateur amiable de dettes et une définition légale des différentes tâches du médiateur amiable de dettes ;
- Imposer un moratoire aux créanciers pour pouvoir rédiger une proposition de plan ;
- Solliciter l'intervention d'un juge pour « forcer » l'acceptation d'une proposition de plan non abusive...

Les Centres de référence en matière de surendettement, dont le GAS, se sont également penchés sur la question et rédigent actuellement des recommandations à destination du monde politique dans l'espoir qu'une réforme de la médiation amiable voie le jour. Une nouvelle enquête sera d'ailleurs prochainement soumise aux services de médiation de dettes afin de connaître leur point de vue.

Nous ne manquerons bien entendu pas de vous tenir informés de l'évolution de ces projets qui, nous l'espérons, pourraient aboutir à une reconnaissance de l'efficacité de la médiation non judiciaire et à un statut officiel de ce processus afin de renforcer son action.

Brochure sur le bail de résidence principale

La Province de Namur, pôle VIVRE MIEUX a créé un outil dénommé: « **Le bail locatif wallon, mode d'emploi** ».

Il s'agit d'un outil de vulgarisation du contrat de bail wallon de résidence principale. Une initiative bien utile pour un ensemble d'organismes ayant pour mission d'accompagner leurs usagers.



LE BAIL LOCATIF WALLON
**MODE
D'EMPLOI**

Vous pouvez retrouver cette brochure via ce lien:
[20211214_143638211214_bail_final.pdf \(namur.be\)](#)

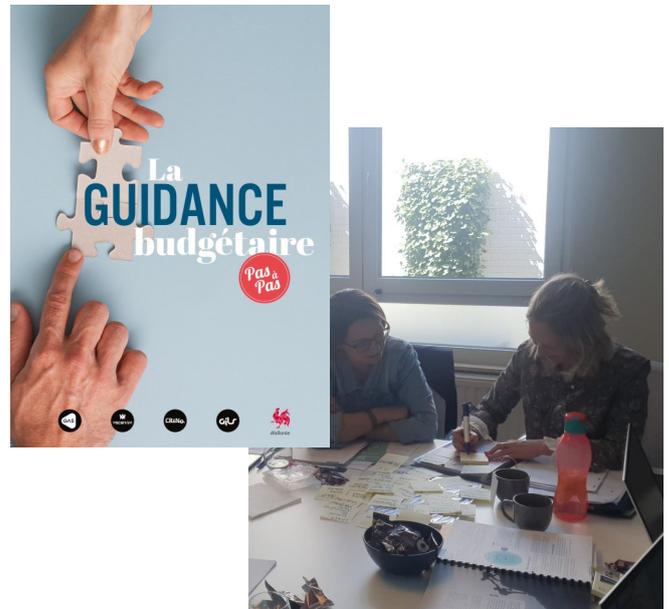
Formation: utilisation du manuel « La guidance budgétaire pas à pas »

Il y a quelques mois, chaque CPAS de la province a reçu un exemplaire du manuel « La guidance budgétaire pas à pas ». Cet outil a été réalisé par les quatre Centres de référence en médiation de dettes wallons (Créno, GILS, MEDENAM et le GAS).

Son objectif est de permettre au travailleur social / médiateur de dettes se questionnant sur sa pratique ou débutant dans l'accompagnement budgétaire d'aborder tout suivi avec méthode et de se familiariser avec la guidance budgétaire au sens large (finalité, étapes du traitement de la demande, intervenants possibles, outils).

Afin d'aider le travailleur social dans son cheminement, le manuel est agrémenté de conseils « psy ».

Une partie importante de cet ouvrage est consacrée à l'étude et l'analyse des postes du budget : comment amener le bénéficiaire à se questionner sur les montants nécessaires pour



les différents postes, comment travailler avec lui tout en prenant en compte ses attentes, besoins et désirs.

Dans une volonté de permettre à chacun de se familiariser avec ce manuel, de prendre connaissance de son contenu, d'intégrer plus facilement les notions abordées et de pouvoir également échanger avec ses pairs sur la méthodologie de terrain, des moments de formation ont été organisés dans différents lieux de la province.

Se déroulant sur deux journées, la formation s'est tenue à Martelange et Saint-Léger. Elle a également été donnée aux agents du service médiation, du service social général et du service énergie de Virton. Elle se donnera également à Marche-en-Famenne le 5 mai prochain.

A la lecture des évaluations, il ressort de ces moments de formation que les échanges riches et constructifs ont permis aux



participants de prendre du recul par rapport à leur pratique quotidienne, ont amené de la remise en question, de la réflexion et de la volonté d'adapter leur travail de terrain et leurs outils professionnels.

Le nombre de participants étant restreint, cela a facilité et optimisé les moments d'échanges sur la pratique de terrain et également sur les outils disponibles pour accompagner tant le travailleur social que l'utilisateur.

Les participants ont apprécié la qualité des supports, les informations supplémentaires utiles à leur pratique mais également de retrouver et échanger avec leurs pairs et, ce, après 2 ans d'isolement dans leur travail suite à la pandémie.

Pour ceux qui n'ont pas eu l'occasion de suivre cette formation, pas de panique !! Elle sera à nouveau proposée avant la fin de cette année 2022 et en 2023. Pour rappel, le PDF du manuel reste également à votre disposition. N'hésitez pas à nous contacter.

Brochure « Vous êtes débiteurs de revenus? »

Nous vous présentons notre nouvelle brochure d'information « Vous êtes débiteurs de revenus ? ». Elle est destinée aux débiteurs de revenus **dans le cadre de la procédure en Règlement Collectif de Dettes**.

Cette brochure permet de répondre aux questions que pourraient se poser les débiteurs de revenus confrontés au RCD d'un de leurs employés:

- Qu'est-ce que le RCD ?
- Qui peut bénéficier de la procédure ?
- Quels sont les effets de la procédure ?
- De quelles sommes parle-t-on ?
- Quel est le rôle du médiateur? du Tribunal ?
- Que se passe-t-il en cas de procédure internationale ?
- ...

Autant de questions et de réponses qui permettront aux débiteurs de revenus d'y voir plus clair !

Intéressé par cette brochure ? Vous pouvez la retrouver sur notre site: [Brochure-RCD-debiteur-FINAL.pdf \(gaslux.be\)](https://gaslux.be/Brochure-RCD-debiteur-FINAL.pdf) et sur demande auprès de notre secrétariat.



Vous êtes débiteurs de revenus?



INFORMATION SUR LA PROCÉDURE
EN RÈGLEMENT COLLECTIF DE DETTES (RCD)

Formation: utilisation de l'outil « Grille d'évolution des compétences »

Dernièrement, nous avons proposé une série de formations sur l'utilisation de notre nouvel outil « Grille d'évolution des compétences », outil à destination des médiateurs de dettes et des assistants sociaux en charge de la gestion / guidance budgétaire de la province du Luxembourg.

Constatant que le travailleur social/médiateur se retrouve régulièrement en manque d'outils pour préparer au mieux les personnes à « l'après-médiation » et ainsi les amener progressivement à une gestion autonome, nous nous sommes attelés à la conception de cet outil. La grille d'évolution des compétences, qui peut être travaillée tout au long de la médiation, permet aux personnes et aux professionnels de faire le point sur une multitude de compétences utiles afin de devenir autonomes dans leur gestion budgétaire. Elle apporte également la confiance et les outils nécessaires aux médiés afin qu'ils s'en sortent seuls à l'avenir.

Cet outil se présente sous la forme d'une farde composée de diverses grilles reprenant les compétences à travailler ainsi que des pistes pour aider le professionnel à faire évoluer la personne dans ces aptitudes.

La formation, donnée par deux psychologues et une médiatrice de dettes du GAS s'est tenue à Martelange, Bertrix, Houffalize, Marche, Rossignol et St-Léger et, ce, afin d'essayer de couvrir l'ensemble de la province de Luxembourg.

Au total, 47 travailleurs sociaux de 27 CPAS différents mais aussi 2 personnes de l'OCE, ont été formés à ce nouvel outil.

Lors de chaque journée de formation, un retour oral était demandé et un questionnaire évaluatif était distribué aux participants. Il en ressort que la formation a répondu aux attentes des participants et que ceux-ci comptent utiliser l'outil dans leur pratique future.



Création d'un jeu pour les jeunes en maison d'accueil

Dans le cadre de divers travaux et recherches, nous nous sommes rendu compte que la mise en autonomie budgétaire des jeunes se trouvant en maison d'accueil pouvait se révéler difficile.

En effet, ces jeunes qui vivent en maison d'accueil sont totalement encadrés par l'institution qui subvient à leurs besoins. Ils n'ont dès lors que peu de notion d'argent si ce n'est leur argent de poche. Ils ne se rendent pas toujours compte des réalités financières qui les entourent.

Lorsqu'ils prennent leur autonomie (possible à partir de l'âge de 16 ans), une difficulté majeure est rencontrée : essayer de parler d'autonomie budgétaire avec eux. En effet, pour ces jeunes, parler d'autonomie est un signe de liberté. Ils ne pensent pas spécialement au budget et à l'argent et ne sont donc pas nécessairement intéressés lorsqu'on en parle.

Face à ce constat, il nous a semblé important de mettre en place un outil pour guider et préparer dès le plus jeune âge ces enfants dans leur mise en autonomie budgétaire future. Pour ce faire, nous avons décidé de créer un jeu de plateau dans lequel ces jeunes gèrent leur argent et posent des choix de consommation durant toute une semaine. Ce jeu est destiné à un public de 8 à 12 ans.

Le jeu se présente comme une grande ville où se trouvent des magasins, des parcs, des écoles, des restaurants, des centres de loisirs, centres sportifs... Les jeunes toujours scolarisés et vivant toujours en maison d'accueil doivent alors suivre une « feuille de



route » qui leur indique s'ils doivent aller à l'école à pied, en bus, en voiture... Ils doivent également réaliser des achats pour manger le midi, décider quel type d'activités extrascolaires ils souhaitent réaliser... L'objectif étant qu'ils se rendent compte de l'impact de leur choix de consommation et du coût de la vie.

Nous sommes actuellement à la phase de test de ce jeu qui est toujours en cours de construction. Le 8 mars dernier, nous avons réalisé un essai avec nos collègues du service prévention afin d'obtenir leur ressenti sur le jeu. Le « testing » nous a permis de nous rendre compte des points forts de notre projet et nous a également permis de réajuster certaines choses. Nous espérons peaufiner le jeu d'ici peu et pouvoir le tester prochainement avec des jeunes vivant en maison d'accueil.



#9 **CONSO** malin

Remèdes de Grand-mère!

Pour rappel, cette rubrique est adressée à tous et a été créée avec un objectif de diffusion plus large que la GASette. Vous pouvez la retrouver sur notre site (partie BLOG), n'hésitez donc pas à la copier, l'afficher dans votre lieu de travail ou à la distribuer à toutes les personnes susceptibles d'être intéressées.

Les remèdes de grand-mère refont surface depuis peu et séduisent de plus en plus de monde. Souvent simples, efficaces et utilisant des produits naturels, ils ont de quoi attiser notre curiosité. De plus, les remèdes naturels sont souvent peu coûteux car composés d'ingrédients que l'on retrouve souvent dans la cuisine. Ils sont très utiles pour soigner les petits maux du quotidien mais attention, si les douleurs ou symptômes perdurent, rien ne vaut un avis médical.

Dans cet article vous trouverez des astuces pour soigner des petites brûlures, des maux de gorge, un rhume ou bien encore quoi faire lorsque vous vous sentez stressé.

Petite brûlure

Un plat trop vite sorti du four et aïe, vous voilà avec une brûlure au poignet. Tout d'abord, laissez votre poignet sous l'eau froide durant 5 minutes. Ensuite, appliquez au choix : tranche de tomate, de pomme de terre, de chou, de pomme ou bien encore du yaourt nature sur la brûlure durant 5 à 10 minutes.

Ce remède fonctionne aussi pour de légers coups de soleil.

Mal de gorge

Le soleil était présent, mais les températures étaient encore hivernales... Verdict? Vous avez attrapé un bon mal de gorge. Une solution d'eau tiède et de sel peut soulager presque instantanément votre mal, en plus c'est très rapide à préparer. Mélangez une cuillère à café de sel dans un verre d'eau tiède et faites ensuite un gargarisme. Vous pouvez répéter l'opération 2 à 3 fois par jour. Veillez à ne pas avaler la solution et à bien vous rincer la bouche par la suite.

Une autre solution est d'avaler une pâte de miel, cannelle et citron. Il suffit de mélanger une cuillère à café de miel, une cuillère à café de cannelle de Ceylan en poudre avec une cuillère à café de jus de citron. Ensuite, avalez lentement cette pâte afin qu'elle reste en contact avec votre gorge le plus longtemps possible.



Rhume

Vous êtes sorti sans votre petite laine et vous l'avez vite regretté... Le lendemain, c'est avec un bon rhume que vous êtes réveillé.

Afin de vous soulager, vous pouvez râper une cuillère à café de gingembre frais et le faire infuser dans une tasse d'eau bouillante pendant 5 à 10 minutes. Vous pouvez sucrer votre boisson à l'aide de miel, ce qui aidera aussi votre rhume grâce à ses propriétés anti-inflammatoires, antimicrobiennes et antioxydantes. Un peu de jus de citron vous soulagera également et apportera de la vitamine C à votre corps.

Si vous n'appréciez pas trop le gingembre, un mélange de 3 clous de girofle, 2-3 petites branches de thym et d'un bâton de cannelle concassé dans une tasse d'eau frémissante pourra aussi vous apaiser.

Comme pour la boisson précédente, n'hésitez pas à y ajouter du miel et du jus de citron. Cette tisane lutte contre les microbes et vous apportera du tonus.



Stress, difficulté à s'endormir

Vous devez prendre rendez-vous chez le spécialiste, écrire la liste des courses, penser à ci, penser à ça... Et cela tourne parfois en boucle dans votre tête lorsque vous voulez vous endormir.

Pour lutter contre le stress et les insomnies, vous pouvez vous masser le plexus solaire (qui se situe environ à une main au-dessus de votre nombril) ou le poignet avec une goutte d'huile essentielle de lavande vraie. Cette huile essentielle aide à combattre le stress, l'anxiété, les petites baisses de moral ou bien encore la fatigue passagère. De plus, elle soulage les irritations de la peau, les démangeaisons comme les piqûres d'insectes, elle assainit les petites plaies et boutons, et, petit plus, elle éloigne les moustiques. S'il ne vous fallait qu'une seule huile essentielle chez vous, c'est celle-ci. Attention, l'utilisation d'huile essentielle est à éviter sur les enfants et les femmes enceintes.

Une autre solution face à votre stress est de boire une tisane de camomille avec un peu de miel avant d'aller dormir. Si vous en avez chez vous, sachez aussi que l'eau de fleur d'oranger, bio de préférence, peut également vous aider à trouver le sommeil.

Vous connaissez maintenant les remèdes de grand-mères qui sont facilement réalisables chez soi. Attention, gardez bien en tête que ce n'est pas parce que c'est naturel que c'est sans danger. Comme le dit l'adage « tout est poison, rien n'est poison, c'est la dose qui fait le poison ». De plus, si vos symptômes persistent ou s'aggravent, contactez votre médecin.

Si vous voulez en savoir plus sur le sujet, vous pouvez consulter le livre « Composer sa pharmacie naturelle maison : je passe à l'acte » de Sylvie Hampikian aux éditions Actes Sud / Kaizen.

En résumé, voici le nécessaire à avoir chez soi pour réaliser vos remèdes maison :

- De la tomate
- De la pomme de terre
- Du yaourt
- Du sel
- Du miel
- De la cannelle en poudre ou en bâtonnets
- Du citron
- Du gingembre frais
- Des clous de girofle
- Du thym
- Huile essentielle de Lavande vraie
- De la camomille



En bref...

Faillite

Nous avons récemment appris la faillite de la société de recouvrement VRYDAGH & BORIAU, à Haaltert. Tous les documents en leur possession ont été détruits, en application du RGPD.

Si vous étiez en contact avec cette société, il vous faudra donc de nouveau vous adresser au créancier principal pour le suivi du dossier.

Indexation

La contribution au fonds d'aide juridique de deuxième ligne a été indexée, depuis le 1er décembre 2021. Elle passe de 20 à 22 euros.

Contact

LA GASSETTE EST UNE PUBLICATION DU
GROUPE ACTION SURENDETTEMENT

Editeur responsable :

GROUPE ACTION SURENDETTEMENT

Illustrations

@ Freepik.com

N'HÉSITEZ PAS À NOUS CONTACTER :

Service juridique :

Tous les jours ouvrables de 9h à 12h par téléphone
ou tous les jours par fax, par mail :

francoise.collin@gaslux.be

marie-noelle.plumb@gaslux.be

amandine.hubert@gaslux.be

Service d'appui aux médiateurs :

Tous les jours ouvrables par téléphone ou par mail :

francoise.collin@gaslux.be ou **delphine.incoule@gaslux.be**

Service prévention :

Tous les jours ouvrables par téléphone ou par mail:

prevention@gaslux.be

**LE GROUPE ACTION SURENDETTEMENT
EST SOUTENU PAR :**

GROUPE ACTION SURENDETTEMENT

Grand-Rue, 4 / B-6630 Martelange

Tél: + 32 (0)63 60 20 86

Fax: +32 (0)63 43 49 25

E-mail: info@gaslux.be

www.gaslux.be



Wallonie

Ministre de la Santé
et de l'Action Sociale



Service provincial Social & Santé
Province de Luxembourg



Centres Publics d'Action Sociale
de la Province de Luxembourg