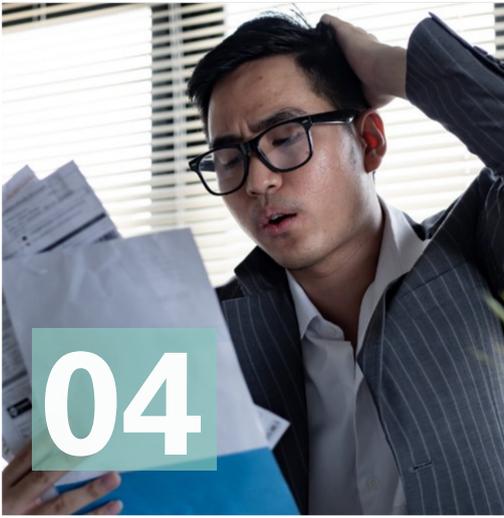


GAS **ETTE**

**DÉFAUT DE PAIEMENT EN MATIÈRE
D'ÉLECTRICITÉ ET DE GAZ** p.4

**ORGANISER OU GÉRER UNE
SUCCESSION** p.7



04



06



08

TRANSPORT



12

Sommaire

Octobre - Décembre 2024 | N°64

Edito	3
Défaut de paiement en matière d'électricité et de gaz	4
Obtention de l'aide juridique	6
Organiser ou gérer une succession	7
Vérificateur de décompte d'huissier	7
Énergie News	8
Opération FSE : formation des professionnels	12
Accompagnement psychosocial	13
Time For Music !	14
Conso Malin #17	15

Édito

L'année 2024 arrive tout doucement à son terme! Vous êtes très certainement occupés à finaliser les préparatifs des fêtes de fin d'année mais nous sommes certains que vous prendrez un peu de temps pour lire notre dernière GASette! Comme à son habitude, notre équipe de rédaction fait le point sur les nouveautés relatives à la médiation de dettes mais aussi à la vie de notre association.

C'est ainsi qu'en page 4, nous revenons sur les changements dans la procédure de défaut de paiement en matière d'électricité et de gaz. Début de septembre, le seuil de revenus pour obtenir l'aide juridique a été augmenté. On vous en dit plus en page 6. En page 7, on vous présente un site internet contenant un grand nombre d'informations pratiques et de conseils pour aider les personnes confrontées à des démarches lors d'une succession.

Une large part de cette édition est consacrée à la rubrique « Energie News » (à partir de la p. 8) qui complète son article de la précédente GASette en proposant des alternatives au mazout en ce qui concerne la production d'eau chaude sanitaire. Dans un second temps, nous vous parlons de l'impact sur les factures de gaz et d'électricité en 2025 suite aux augmentations annoncées.

Nos équipes travaillent sans relâche dans le cadre de l'opération FSE! Le 19 novembre dernier, ce sont les professionnels encadrant des publics vulnérables qui ont pu assister à une formation donnée par notre équipe. Plus d'infos en p.12.

Notre service d'accompagnement psychosocial vous propose une nouvelle formation: « Comment rester juste dans mes interventions ? ». Par ailleurs, de nouvelles dates de supervision collective sont annoncées! On vous dit tout en pp.13-14.

Comme à l'accoutumée, nous clôturons notre GASette par nos rubriques « Time for Music » et « Conso Malin » !

Toutes nos équipes vous souhaitent de passer de très agréables fêtes de fin d'année et vous présentent leurs meilleurs vœux pour l'année 2025! Prenez soin de vous et de ceux qui vous sont chers.

Nous vous souhaitons une agréable lecture !

L'équipe du GAS



*Joyeuses fêtes
de fin d'année*



Défaut de paiement en matière d'électricité et de gaz

Bilan des changements dans la procédure de défaut de paiement en matière d'électricité et de gaz.

Les décrets du 17 février 2022 et du 6 octobre 2022 modifiant les décrets électricité et gaz prévoient une information accrue du consommateur par rapport aux possibilités dont il dispose en cas de difficultés de paiement (envoi d'un formulaire joint aux courriers de rappel et de mise en demeure), ainsi que l'intervention de la justice de paix en amont d'une coupure d'électricité ou de gaz.

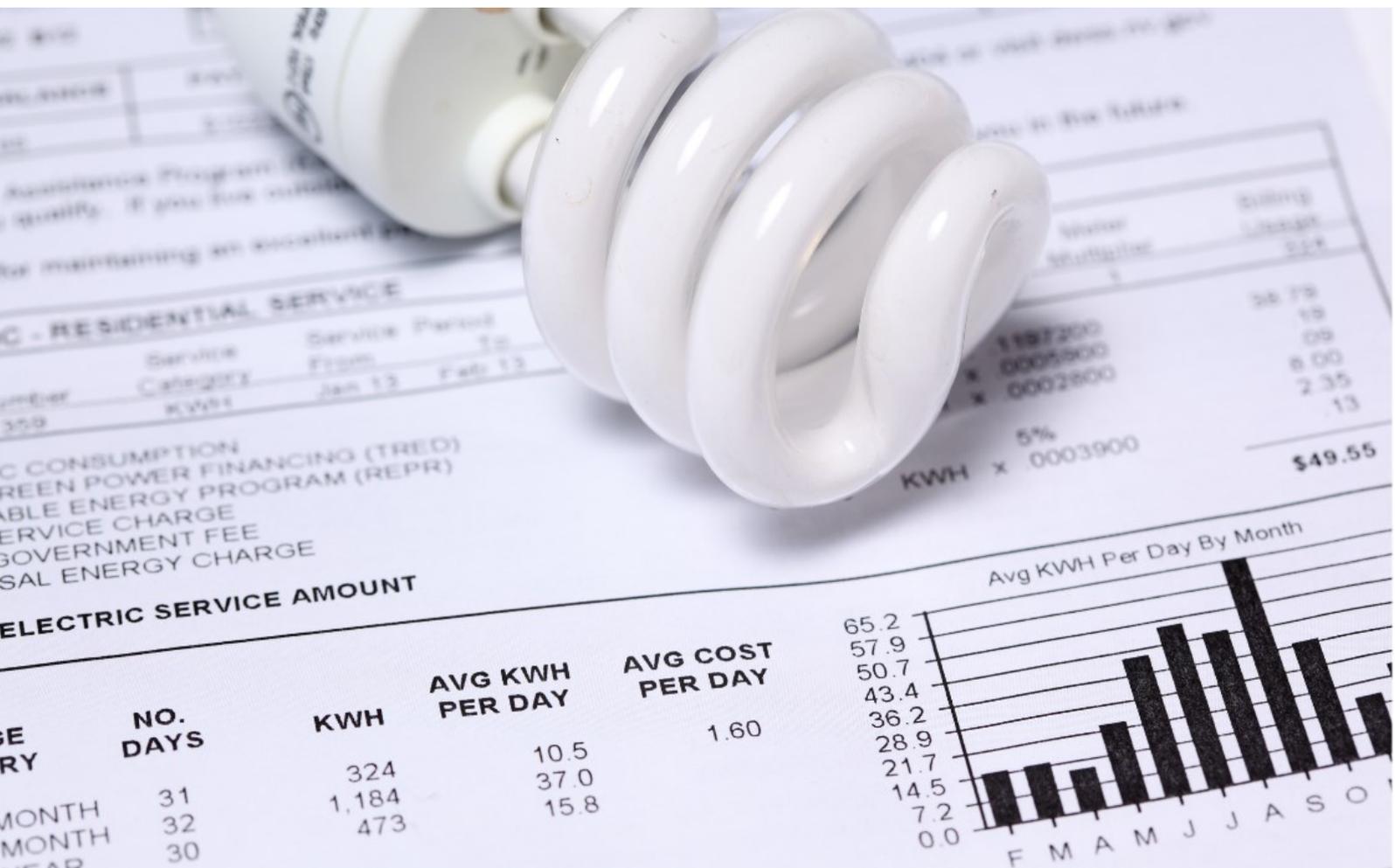
Ces décrets prévoient également l'interdiction de coupure durant la période hivernale, ainsi que l'activation automatique de la fourniture minimale de garantie en électricité pour les clients protégés disposant d'un compteur à prépaiement.

Les constats de la CWaPE

La CWaPE a procédé à une analyse quantitative et qualitative (recueil de témoignages) afin de procéder à son évaluation.

Un an après l'entrée en vigueur des décrets, les constats chiffrés sont sans appel :

- Très peu de dossiers ont été présentés devant le juge de paix en 2023, et uniquement de la part d'un seul fournisseur. A l'inverse, le nombre de recours à la procédure de fin de contrat (End of Contract), qui permet au fournisseur commercial de mettre fin au contrat qui le lie avec son client a explosé, avec une augmentation de plus de 400% par rapport à 2022. On peut en déduire que le recours au juge de paix est



contourné par les fournisseurs, du fait de la longueur et du coût de la procédure ;

- Parmi les jugements effectivement rendus, beaucoup l'ont été par défaut, en l'absence du client ;
- Le passage devant le juge allonge considérablement la procédure de défaut de paiement, ce qui accroît le montant de la dette : un client qui a refusé l'activation du prépaiement ne verra son endettement cesser de croître qu'au mieux près de 227 jours après l'échéance de sa première facture impayée. Si le client accepte la mise en place d'un prépaiement, la procédure est allongée de 30 jours (104 jours en tout) par rapport au délai en cours avant le 1er janvier 2023.

Pistes d'évolution évoquées par la CWaPE

Le régulateur conclut que des ajustements doivent être apportés aux décrets afin que ceux-ci puissent atteindre leurs objectifs et ne pas dégrader la protection du consommateur.

A court terme, la CWaPE formule notamment les recommandations suivantes :

- Diffusion d'information et sensibilisation des juges de paix sur les spécificités du fonctionnement du marché de l'énergie ;
- Amélioration et diversification de la communication vers les consommateurs (l'intervention du juge, l'utilisation d'un compteur à prépaiement, les implications de la procédure), suppression de l'envoi des formulaires à joindre aux courriers de rappel et de mise en demeure (ceux-ci ne sont quasiment pas utilisés par les clients) ;
- Renforcer l'acceptation par le fournisseur d'un plan de paiement raisonnable lorsqu'il émane d'un CPAS, même si un plan de paiement précédent avait déjà été conclu et non respecté ;

- Supprimer le passage devant le juge de paix pour un client en perte de statut protégé surtout si ce dernier ne présente pas de dettes vis-à-vis du fournisseur social.

A long terme, la CWaPE envisage plusieurs scénarios afin de :

- Prévenir en amont les situations de surendettement ;
- Ne pas allonger la procédure de retard, et par extension la dette du client ;
- Eviter les situations d'auto-coupure ;
- Assurer l'équilibre du marché de l'énergie et du gaz (éviter la diminution des offres à destination des clients résidentiels, éviter la répercussion des risques encourus par les fournisseurs sur la facture du client).

L'ensemble de l'analyse et des recommandations du régulateur est disponible sur le site de la CWaPE : <https://www.cwape.be/publications/document/5956>



Obtention de l'aide juridique

Augmentation du seuil de revenus pour obtenir l'aide juridique

Au 1er septembre 2024, les seuils et montants applicables à l'aide juridique sont les suivants :

- L'aide juridique **totalem**ent gratuite est accordée à la personne :
 - * isolée dont les moyens d'existence nets sont inférieurs à 1.582 €;
 - * cohabitante dont les moyens d'existence mensuels nets du ménage sont inférieurs au minimum insaisissable, soit 1.884 €.

Les moyens d'existence sont constitués de l'ensemble des ressources du demandeur d'aide juridique ou de son ménage (revenus, aides, épargne, ...). Ils sont calculés après déduction des charges sociales et fiscales

(précompte mobilier ou professionnel) et de la charge de l'endettement exceptionnel (dettes, volontaires ou involontaires, qui ne constituent pas une dépense habituelle de la vie quotidienne) ainsi que, le cas échéant, d'un montant par personne à charge. Les allocations familiales ne sont pas prises en compte dans ce calcul.

- L'aide juridique **partiellem**ent gratuite est accordée à la personne :
 - * isolée dont les moyens d'existence nets sont compris entre 1.582 € et 1.884 €;
 - * cohabitante dont les moyens d'existence mensuels nets du ménage se situent entre 1.884 € et 2.184 €.

Depuis le 1er juillet 2024, la déduction par personne à charge est portée à 348,26 €.



Organiser ou gérer une succession

Le décès d'un être cher est un événement douloureux. Outre les émotions qu'il suscite, il implique également de nombreuses formalités administratives. Pour aider les citoyens dans leurs démarches, les notaires ont lancé un nouveau site internet contenant un grand nombre d'informations pratiques et de conseils.

Le site contient, entre autres, un aperçu de ce qu'il faut faire lors du décès d'un proche : que faut-il absolument organiser lors des premiers jours, des premières semaines et des premiers mois, quels documents faut-il rassembler et à qui s'adresser ? Le site internet explique également en termes clairs comment il faut, le cas échéant, procéder pour refuser un héritage, pour débloquer des comptes bancaires ou pour rédiger une déclaration de succession.

StartMySuccession
une initiative de **notaire.be**

Le site internet a également pour objectif de guider le citoyen qui réfléchit à ce qu'il adviendra lorsqu'il sera décédé.

<https://startmysuccession.be/fr/>



Vérificateur de décompte d'huissier

Afin de pouvoir contrôler si les frais réclamés par l'huissier de justice sont réellement dus, la Chambre nationale des Huissiers de Justice a mis en ligne un « tarif checker » : <https://www.huissiersdejustice.be/tarif-checker>.

Cette initiative répond à l'exigence de simplification et de transparence qui est d'application depuis l'entrée en vigueur des nouveaux tarifs s'appliquant aux actes signifiés à partir du 1/10/2024.

Énergie

NEWS

1 Production d'eau chaude sanitaire : alternatives au mazout

Dans la GASette du mois de septembre, nous vous parlions de la mesure adoptée en mars 2023 par le Gouvernement wallon qui interdit définitivement les chaudières au mazout à partir du 1er janvier 2026. Au moment de boucler cette édition, nous venons d'apprendre que cette mesure était postposée, nous souhaitons tout de même compléter l'article de la dernière GASette en faisant le point sur les alternatives concernant la production d'eau chaude sanitaire.

Tout d'abord, nous souhaiterions rappeler qu'il est préférable d'entretenir correctement ses installations de chauffage et de production d'eau chaude sanitaire plutôt que de vouloir les remplacer à tout prix.



D'ailleurs, pour prolonger la durée de vie de vos installations et les rendre plus performantes, il existe actuellement des primes de la Région wallonne. Celles-ci pourront vous aider à remplacer un vieux circulateur gourmand en électricité, à isoler correctement les tuyaux pour éviter le gaspillage d'énergie, isoler votre ballon d'eau chaude pour qu'elle refroidisse moins vite, etc.

Vous trouverez toutes les informations concernant les primes « toiture et petits travaux » sur le site de la Région wallonne : <https://energie.wallonie.be/fr/prime-toiture-et-petits-travaux-sans-audit.html?IDC=10305>

Comment produire mon eau chaude sanitaire sans mazout ?

➔ PRODUCTION COUPLÉE AVEC LE CHAUFFAGE CENTRAL :

Si vous devez remplacer votre système de chauffage central, vous pourrez opter pour que votre nouvelle chaudière biomasse (bois ou pellets) assure également la production d'eau chaude sanitaire.

- ✓ Plusieurs points de puisage possible
- ✓ Facilité d'utilisation car tout est centralisé
- ✗ Chauffer et stocker une grosse quantité d'eau est énergivore
- ✗ Si le ballon est vide, il faut attendre avant de puiser à nouveau
- ✗ Encombrement



Coût d'installation = de 15000 à 25000 €

Primes RW = de 1800 à 10800 €

➔ CHAUFFE-EAU INSTANTANÉ AU GAZ NATUREL

Si votre commune est desservie par le gaz naturel, vous pouvez installer un chauffe-eau instantané. Il fonctionne sans stockage en chauffant l'eau au fur et à mesure.

- ✓ Economique car il n'y a pas besoin de maintenir une grosse quantité d'eau à bonne température
- ✓ La quantité d'eau n'est pas limitée
- ✗ Le débit est limité (1 douche à la fois)
- ✗ Il n'existe pas de primes de la Région wallonne
- ✗ Les installations au gaz naturel vont être interdites progressivement d'ici 2035

→ CHAUFFE-EAU ÉLECTRIQUE AVEC STOCKAGE

Il s'agit du « boiler électrique » classique. Une résistance va chauffer l'eau qui sera stockée dans un ballon en attendant d'être puisée.

- ✓ Pas cher à l'installation
- ✓ Facile à installer
- ✓ Peut être placé à côté du point de puisage
- ✗ Très cher à l'utilisation. L'électricité est actuellement l'énergie la plus coûteuse
- ✗ Conserver l'eau à température demande beaucoup d'énergie. Il faut compter environ 1200 kWh/pers/an. Ce qui représente 420 € au tarif actuel.

Coût d'installation = 1500 à 2000 €

Conseils :

- Pensez à bien dimensionner le ballon. S'il est trop grand, vous gaspillerez de l'électricité pour chauffer plus d'eau que nécessaire. S'il est trop petit, le nombre de douches sera limité. Il faut compter +/- 50 l par personne.
- Diminuez la température de l'eau vous permettra de réduire la consommation tout en assurant le confort d'utilisation. 55°C suffit pour éviter les risques sanitaires (légionellose).
- Limiter le temps de chauffe du boiler permet également de réduire sa consommation. Il est possible de placer un minuteur directement sur la prise ou un programmateur dans le tableau électrique. Si vous disposez de panneaux photovoltaïques, il faudra programmer le boiler pour qu'il chauffe lorsqu'il y a plus de chance d'avoir du soleil. Généralement de 11h à 16h.

→ BOILER THERMODYNAMIQUE

Il s'agit d'une pompe à chaleur air/eau. Il capte donc les calories présentes dans l'air pour chauffer l'eau. Il la stocke ensuite dans un ballon.

- ✓ Bien qu'il fonctionne à l'électricité, il consomme 3 fois moins qu'un chauffe-eau électrique. En général, avec 1 calorie présente dans l'air, il peut en produire 2,5. Par contre, lorsque la température descend sous une certaine valeur, il ne peut pas garantir ce rendement et pourrait, sur cette période, consommer autant qu'un boiler classique.
- ✓ Intéressant s'il est couplé avec des panneaux photovoltaïques
- ✗ Prix d'installation élevé
- ✗ Le local où il va puiser l'air va se refroidir

Coût d'installation : 5000 €

Prime de la Région wallonne : 700 à 4200 €



➔ LES PANNEAUX (ou tubes) SOLAIRES THERMIQUES

L'énergie du soleil chauffe un liquide caloporteur qui circule dans des tuyaux jusqu'à un grand ballon tampon où l'eau chaude sanitaire sera stockée.

- ✔ L'eau est chauffée presque gratuitement
- ✘ Ne peut couvrir que 60 % des besoins en eau chaude sanitaire pour un ménage moyen. Il faut donc le coupler avec une autre installation (électricité, pellets, etc.)
- ✘ Prix d'installation élevé
- ✘ Encombrement important

Coût d'installation : 8000 €

Prime de la Région wallonne : 1050 à 6300 €

Vous trouverez toutes les informations sur les primes de la Région wallonne qui vous aideront à remplacer votre installation sur cette page : <https://energie.wallonie.be/fr/primes-temporaires-appareil-de-chauffage-et-d-eau-chaude-sanitaire-a-partir-du-1er-juillet-2023.html?IDC=10442>

Pour toutes questions, n'hésitez pas à contacter le Guichet Energie le plus proche de chez vous.

Libramont : 061 62 01 60

Arlon : 063 24 51 00

Marche : 084 31 43 48

2 Augmentation des factures de gaz et d'électricité

Il y a tout juste un an...

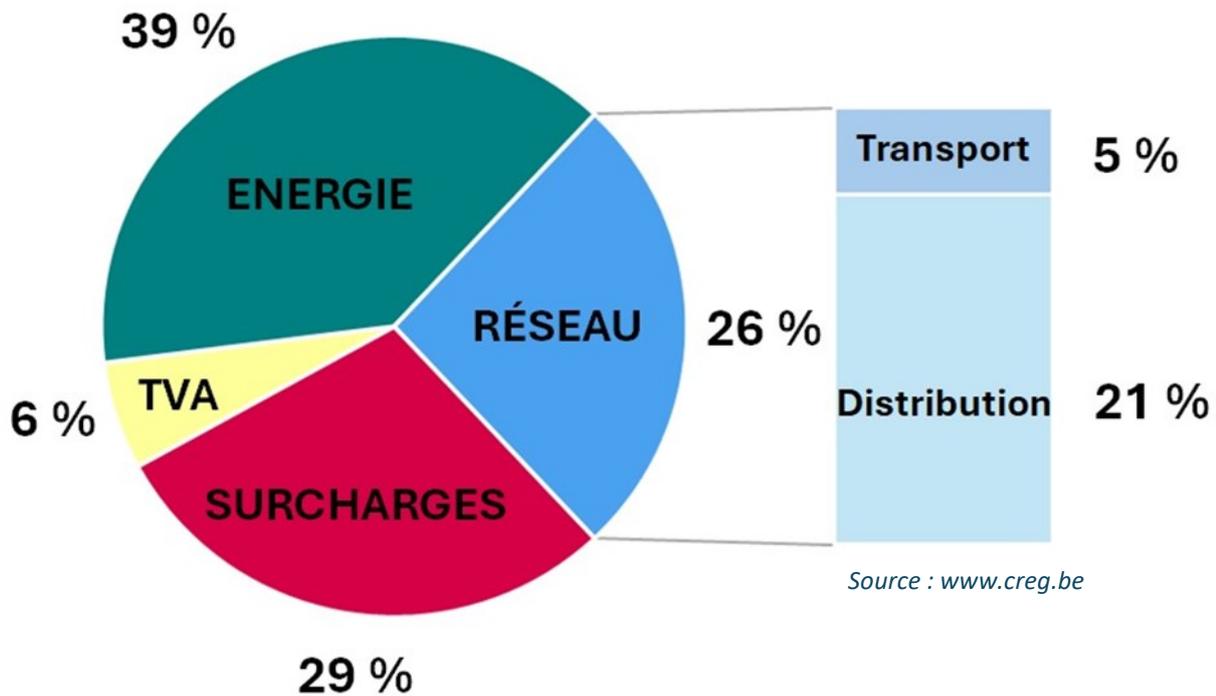
L'année dernière (dans la GASette de décembre 2023), nous vous parlions de l'augmentation annoncée pour 2024 du coût de transport pour l'électricité et le gaz. Nous avons pu constater que, comme prévu, cette composante était restée relativement stable en 2024. C'est en 2025 que nous allons commencer à voir la différence sur nos factures. On parle de quelques euros par an en plus pour un ménage qui consomme en moyenne 3500 kWh/an.

Une nouvelle année et ses changements

Une autre composante va également augmenter à partir de 2025. Elle aura cependant un impact plus significatif sur nos factures de gaz et d'électricité. Il s'agit des coûts de distribution. Relativement stable depuis 2019, même durant la crise énergétique, une nouvelle méthodologie

tarifaire a été validée pour la période de 2025 à 2029. Or, le gestionnaire de distribution actif en province de Luxembourg, va devoir investir dans la transition écologique, s'adapter à l'électrification croissante de la société et accélérer le déploiement des compteurs communicants. On parle ici d'une augmentation de 10 % pour l'électricité et de 14,6 % pour le gaz en 2025 chez ce gestionnaire. Cette augmentation progressive va se poursuivre jusqu'à atteindre 38% pour le gaz en 2029. Après, c'est l'inconnue pour l'instant.

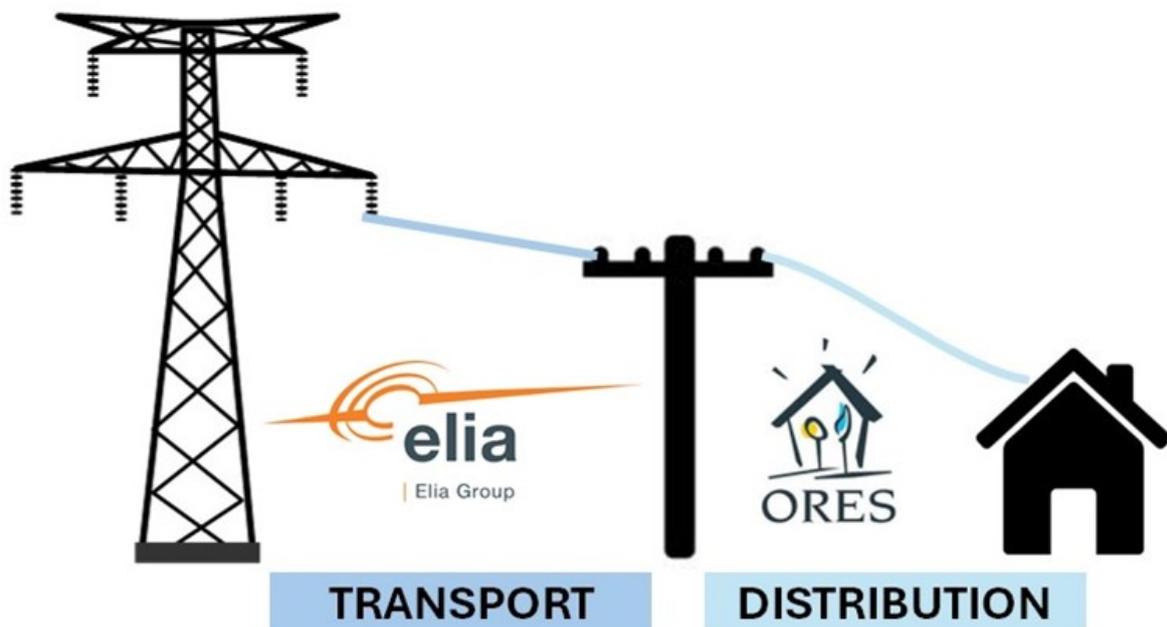
Concrètement, un ménage qui consomme en moyenne 3500 kWh/an d'électricité verra sa facture annuelle augmenter de 30 €. Tandis qu'un ménage qui consomme en moyenne 17000 kWh/an de gaz verra sa facture annuelle augmenter de 58 €.



Pour rappel, le coût de l'électricité que nous consommons est composée de plusieurs parties (c'est relativement similaire pour le gaz) :

- La composante « énergie » = 39 % de notre facture. C'est le prix fixé par notre fournisseur.
- La composante « surcharges » = 29 % de notre facture. Ce sont les taxes imposées par l'état.

- La composante « réseau » = 26 % de notre facture. Ce sont les coûts d'acheminement de l'énergie du lieu de production à notre domicile. Ils sont répartis en 2 postes. Le transport (Elia) qu'on peut associer à la haute tension et la distribution (Ores) qu'on peut associer à la basse tension.



Opération FSE : formation des professionnels

Sensibilisation des accompagnants du public cible

Retour sur nos actions menées dans le cadre de l'opération : « Une gestion budgétaire et financière maîtrisée pour une inclusion sociale réussie », cofinancée par l'Union européenne dans le cadre de la programmation 2021-2027 du Fonds Social Européen (FSE +).

Nos équipes se sont rendues à Bertrix où une formation à destination des professionnels travaillant avec des personnes vulnérables était organisée le 19 novembre dernier. Cette journée leur a permis de s'imprégner de la problématique du surendettement et de la précarité financière. L'objectif était de leur donner des pistes pour aborder le plus sereinement possible la discussion sur les difficultés

financières que peuvent vivre les personnes rencontrées dans le cadre de leur travail, les guider dans les différents conseils à leur prodiguer et également leur donner des outils afin de savoir quand il est nécessaire de rediriger les personnes vers d'autres services compétents.

De nouvelles sessions seront à nouveau programmées durant l'année 2025. Intéressé ? N'hésitez pas à nous contacter!



Cofinancé par
l'Union européenne



Wallonie



Le service psychosocial du GAS propose
une nouvelle formation :

COMMENT RESTER JUSTE DANS MES INTERVENTIONS ?

Jeudi 13 mars 2025

Horaire: 8h30 - 17h

Lieu : CPAS de Saint-Hubert
(rue de la Converserie 46)

À destination des professionnels des CPAS en contact avec des publics en difficultés financières, cette formation vise à comprendre ce qui peut venir freiner le sentiment d'être juste dans nos rapports professionnels avec les usagers et les décisions que nous prenons.

Programme :

- **Définition de ce qu'implique être juste**
- **Ce qui peut freiner le fait d'être juste**
- **Mise en pratique via des situations fictives**



Inscription via info@gaslux.be ou au 063 60 20 86 pour le **28/02/25** au plus tard.

Groupe limité à **15 personnes**.

Inscription limitée à 2 pers./CPAS.

Contactez-nous si des personnes supplémentaires souhaitent s'inscrire.

Participation : **6€** incluant sandwich et catering

Accomp. psychosocial

De nouvelles sessions de supervisions collectives sont proposées aux médiateurs de dettes de la province. Celles-ci ont pour but de réfléchir collectivement à des situations difficiles rencontrées par les participants.

Le groupe sera constitué de 6 à 8 personnes. Pour le bon fonctionnement des séances, il serait préférable que chaque participant puisse s'engager à être présent à minimum 4 séances sur les 6 proposées.

La participation est gratuite pour les CPAS conventionnés avec le GAS. Pour les CPAS non conventionnés, une participation de 100€ pour les 6 séances sera demandée.

Les inscriptions peuvent se faire par e-mail à info@gaslux.be et sont souhaitées avant le 14 mars 2025. Pour toute question, n'hésitez pas à nous contacter!

Dates des séances :

- Le lundi 24 mars 2025
- Le jeudi 15 mai 2025
- Le jeudi 26 juin 2025
- Le lundi 8 septembre 2025
- Le lundi 13 octobre 2025
- Le jeudi 27 novembre 2025

Horaire : de 9h à 12h

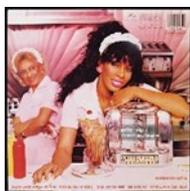
Lieu : Groupe Action Surendettement

Time for Music

Épisode 7 : «She works hard for the money » de Donna Summer en 1983

Cette chanson de Donna Summer, qui fait partie de ses plus grands succès, a été inspirée par une femme de ménage. D. Summer raconte : « J'étais à Chasen's à une fête pour Julio Iglesias, je suis allée aux toilettes avec Susan Muneo (sa manager)... Il y avait une dame assise sur une chaise, endormie ... Quand je l'ai regardée, mon cœur s'est rempli de compassion pour cette petite femme, et j'ai pensé: « Dieu, elle travaille dur pour l'argent, enfermée dans cette petite pièce puante toute la nuit. » Et puis, j'y ai réfléchi et j'ai dit : « Elle travaille dur pour l'argent... Elle travaille dur pour l'argent... Susan, c'est ça , c'est ça, je sais que c'est ça ! »

En guise de remerciement pour l'inspiration et la force de cette femme, Donna l'a fait apparaître au dos de son album.



La chanson parle du fait de travailler dur, de se sacrifier et de se tuer à la tâche. Dans le clip, on suit une maman-solo, levée tôt qui passe de boulot en boulot (nettoyage, service en salle, couture) et qui enchaîne sur les tâches de la maison.

La fin du clip est plus optimiste et se termine par une danse libératrice de working women.



https://www.youtube.com/watch?v=ksuYi5_z0fQ

#17 **CONSO** **malin**

De la chaleur en hiver

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.

La nuit tombe à 18h, l'envie d'une soupe chaude et réconfortante se fait sentir et le crépitement du feu accompagne vos soirées. L'hiver est bien là. Il est temps de se préparer pour en tirer le meilleur parti.

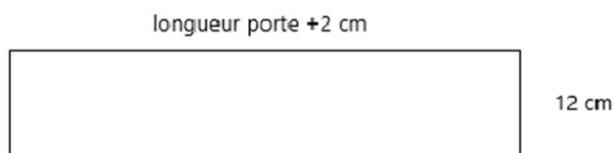
Dans cet article, nous vous proposons une série de conseils et d'astuces pratiques pour passer un hiver des plus chaleureux chez vous, sans vous ruiner. Que vous soyez un professionnel de la médiation de dettes ou que vous cherchiez simplement des moyens efficaces de gérer vos finances pendant cette saison froide, ces recommandations vous aideront à allier confort et économies.

Contre les courants d'air

Connaissez-vous cette sensation désagréable du froid qui se glisse sous la porte ? Souvent, cela nous pousse à augmenter le chauffage pour chasser les frissons. Cependant, ce geste plutôt anodin peut entraîner une augmentation significative de vos factures d'énergie.

Afin d'éviter ceci, nous vous proposons de confectionner vous-même un boudin de porte. Cela est assez facile et vous n'avez pas besoin d'avoir de grandes compétences en couture; du fil et une aiguille suffiront.

Munissez-vous d'un vieux drap de lit ou de bouts de tissu assez grand. Mesurez la largeur de la porte et découpez deux rectangles de cette mesure + 2 cm (marges de couture) sur 12 cm de hauteur. Assemblez les deux rectangles endroit contre endroit en laissant un petit côté ouvert. Retournez votre ouvrage et remplissez-le de votre reste de tissu, de chaussettes trouées ou esseulées, de vieux chiffons, de vêtements troués et cousez finalement le dernier côté. Vous voici maintenant avec un boudin de porte zéro déchet parfait pour contrer les courants d'air et qui vous fera faire des économies.



Le boudin de porte ne reste pas en place ? Pour une porte intérieure, vous pouvez fabriquer un double boudin de porte, un de chaque côté, reliés entre eux par une bande de tissu à glisser sous la porte. Pour une porte qui donne vers l'extérieur, réalisez des rectangles de 15cm de hauteur au lieu des 12 cm, et laissez un bord de 3 cm lorsque vous cousez les deux rectangles. Ce bord



pourra être maintenu à la porte à l'aide de punaises par exemple.

Si vous ne vous sentez pas l'âme d'un couturier, vous pouvez recycler un pantalon devenu trop petit en coupant les deux jambes. Remplissez ensuite ces parties de tissus de récup' afin de créer le boudin et fermez-le tout en agrafant les côtés. Cette technique fonctionne également avec les manches d'un vieux pull.

Réconfort et détente

Lorsque les températures se rafraichissent, cela peut parfois rimer avec petites douleurs cervicales ou articulaires. Pour soulager ces petits maux, vous pouvez appliquer sur ces zones une bouillotte sèche. Si vous n'en possédez pas, pas de panique, voici un tutoriel pour en fabriquer :

Découpez dans une chute de tissu un carré de 32 cm de côté. Vous pouvez utiliser le reste de tissu de votre boudin de porte par exemple ou bien encore découper dans un vêtement troué ou tâché. Pliez le tissu sur lui-même, endroit contre endroit. Cousez ensuite les cotés en laissant une ouverture de 4 cm au milieu de la longueur, afin de retourner l'ouvrage et d'y glisser de quoi le remplir. Une fois la couture réalisée, couper les 4 angles afin d'avoir de jolis

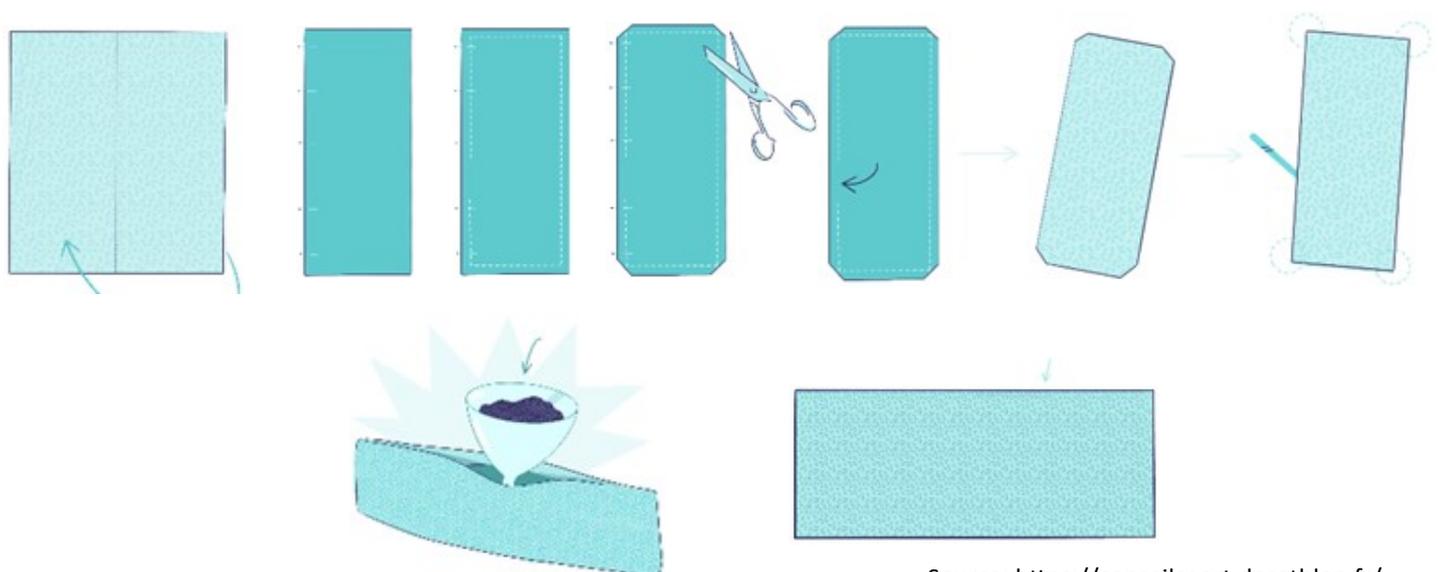
angles, puis retournez votre ouvrage. Avec un entonnoir, remplissez votre bouillotte avec des grains de riz, des graines de lin, des noyaux de cerises, des pois chiches, des lentilles ou des haricots secs.

Ne remplissez pas trop votre bouillotte, elle doit rester malléable et agréable lorsque vous la posez sur vous. Terminez par coudre l'ouverture de 4cm.

Pour utiliser et faire chauffer votre bouillotte fraîchement cousue, vous avez plusieurs possibilités :

- La poser sur un radiateur ou sur le manteau de votre cheminée durant quelques minutes;
- La mettre 30 secondes au micro-ondes à 750 watts et faire bouger les grains et la remettre de nouveau 30 secondes;
- La poser dans votre four et profiter de la chaleur résiduelle.

Vous pouvez également utiliser votre bouillotte pour soulager des contractures ou tensions par le froid. Pour ceci, refroidissez-la en la posant 30 min au congélateur ou bien 2 à 3h dans votre réfrigérateur.



Source: <https://conseilspport.decathlon.fr/>

Allume-feux économiques

Si vous possédez un poêle à bois, voici une astuce pour réaliser vous-même des allume-feux. Vous ferez ainsi des économies et vous retrouverez avec des allume-feux bien plus écologiques que ceux du commerce.

Pour cela, munissez-vous de boîtes d'œufs, de peluches de sèche-linge, de sciure ou de paille et de cire d'abeille en pépite (vendue en magasin bio) ou bien de restes de bougies.

Déposez les peluches ou la sciure dans les compartiments des boîtes à œufs. Faites fondre la cire d'abeille ou les restes de bougies et versez le liquide dans chaque compartiment. Laissez refroidir le tout. Coupez ensuite les compartiments.



Source: <https://www.zerodechet-france.com/recette-allume-feu/>

Avec le reste de bougie fondue, vous pouvez également recouvrir du carton enroulé ou des pommes de pin qui peuvent également servir d'allume-feux.

Ambiance cocoon et économie d'énergie

Afin de vous sentir bien chez vous et de coupler cela aux économies d'énergie, placez des rideaux au niveau des fenêtres afin que la chaleur reste dans la pièce et ne s'échappe pas par les vitres. Si vous sentez de l'air passer sous vos châssis, vous pouvez même vous tourner vers des rideaux thermiques.

Une autre astuce pour augmenter le confort

thermique, c'est-à-dire un état d'équilibre thermique entre le corps humain et la pièce dans laquelle il se trouve, est de poser un tapis sur le sol. Lorsque le sol est mal isolé, cela évite que la chaleur parte par cet endroit.

Vous pouvez trouver des rideaux ainsi que des tapis de sol dans des magasins de seconde main à un prix plus abordable.

De plus, lorsque vous êtes chez vous, avant d'augmenter la vanne de vos radiateurs lorsque vous ressentez un froid, pensez à remettre un pull ou des chaussettes ou même à vous lover dans un plaid.

Une dernière astuce, lors de soirée en famille, est de se réunir tous dans la même pièce. Cela peut sembler anodin, mais vous ferez des économies d'énergie en ne chauffant et éclairant qu'une seule pièce au lieu de 2 ou 3 pièces.

Idée « mode » pour garder ses oreilles bien au chaud

Le headband se porte avec toutes les coiffures. Il va aussi bien aux cheveux très courts qu'aux cheveux longs. C'est un accessoire de mode qui peut compléter votre look, tout en vous tenant bien chaud. Il se tricote, se crochète ou se coud,



selon vos envies. De plus, si vous n'êtes pas à l'aise avec la couture ou le tricot, vous pouvez garder le style du headband en utilisant des foulards (repliés et noués). Amusez-vous avec les couleurs et les matières !

Un instant délassant dans un bon bain moussant

Faire son bain moussant soi-même est gratifiant, économique et surtout, vous savez ce que vous mettez dans votre baignoire et sur votre corps !

Voici une recette simple, à base de blanc d'œuf :

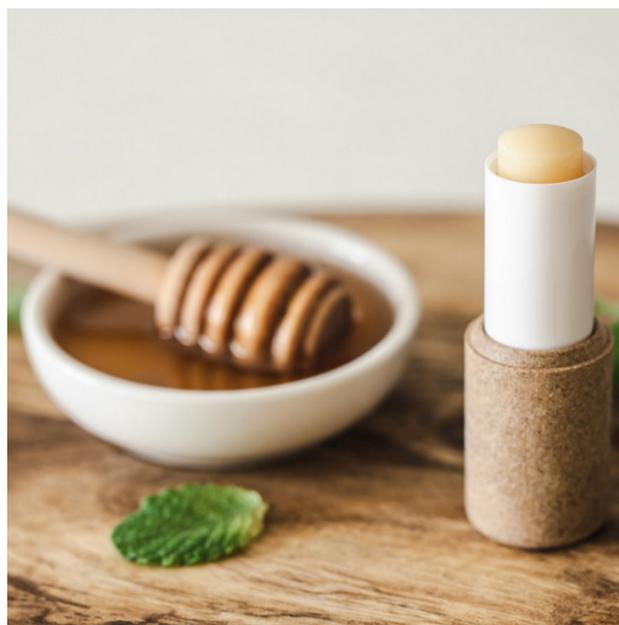
Dans un récipient, mélangez ½ tasse de savon liquide doux pour les mains ou le corps, 1 cuillère à soupe de sucre ou de miel et un blanc d'œuf. Versez l'ensemble sous l'eau tout en faisant couler votre bain.

Le miel est un humectant naturel qui attire et retient l'humidité dans votre peau. Le blanc d'œuf aide à créer des bulles plus solides et durables pour un bain onctueux. Pour les peaux très sèches, vous pouvez ajouter une cuillère à soupe d'huile d'amande douce ou de jojoba pour



nourrir la peau. Vous pouvez également personnaliser cette recette selon vos envies (ajouter quelques gouttes d'huile essentielle de lavande ou de camomille, de l'extrait de vanille...). Créez votre propre recette ! L'objectif est de vous faire plaisir en vous offrant un moment de détente et de bien-être, de prendre soin de vous.

Baume à lèvres apaisant



Nos lèvres sont constamment agressées que ce soit par le soleil, le froid ou encore la pollution. Il est donc important de bien les hydrater. Dans le commerce, on trouve de nombreux produits adaptés mais certains peuvent contenir des substances indésirables comme des perturbateurs endocriniens, des allergènes, des huiles minérales, etc. La meilleure solution est de faire son propre baume à lèvres naturel. L'avantage est triple : on connaît exactement la composition de son soin, on réduit ses déchets (souvent, les contenants sont en plastique jetable) et on fait des économies.

La recette que nous vous proposons est simple et peut convenir à toute la famille ; un baume discret (sans odeur). La star est le miel. Cet ingrédient est reconnu pour ses vertus cicatrisantes, apaisantes et adoucissantes. Il favorise la régénération des lèvres abîmées par

les agressions extérieures.

Il vous faut : du beurre de karité, de l'huile végétale, de la cire d'abeille, du miel liquide et de la vitamine E ou d'huile de germes de blé. À noter que vous pouvez utiliser uniquement de l'huile de germes de blé ou de tournesol comme base. Dans ce cas, vous n'êtes pas obligé d'ajouter de la vitamine E ou d'huile de germes de blé dans la recette. L'idéal est d'utiliser de la vitamine E. Si vous n'en avez pas sous la main, vous pouvez en revanche opter pour de l'huile de tournesol ou de germes de blé (riche en vitamine E).

Faites fondre au bain-marie 1 cuillère à soupe de beurre de karité, 1 cuillère à soupe d'huile végétale, 1/2 cuillère à soupe de cire d'abeille et 1 cuillère à café de miel liquide. Mélangez doucement jusqu'à ce que l'ensemble soit complètement fondu. Hors du feu, ajoutez 2 gouttes de vitamine E (ou d'huile de germes de blé) à l'aide d'une pipette, mélangez et versez le tout dans un petit pot. Placez le contenant une vingtaine de minutes au frigo. Et voilà, le baume à lèvres au miel est prêt !

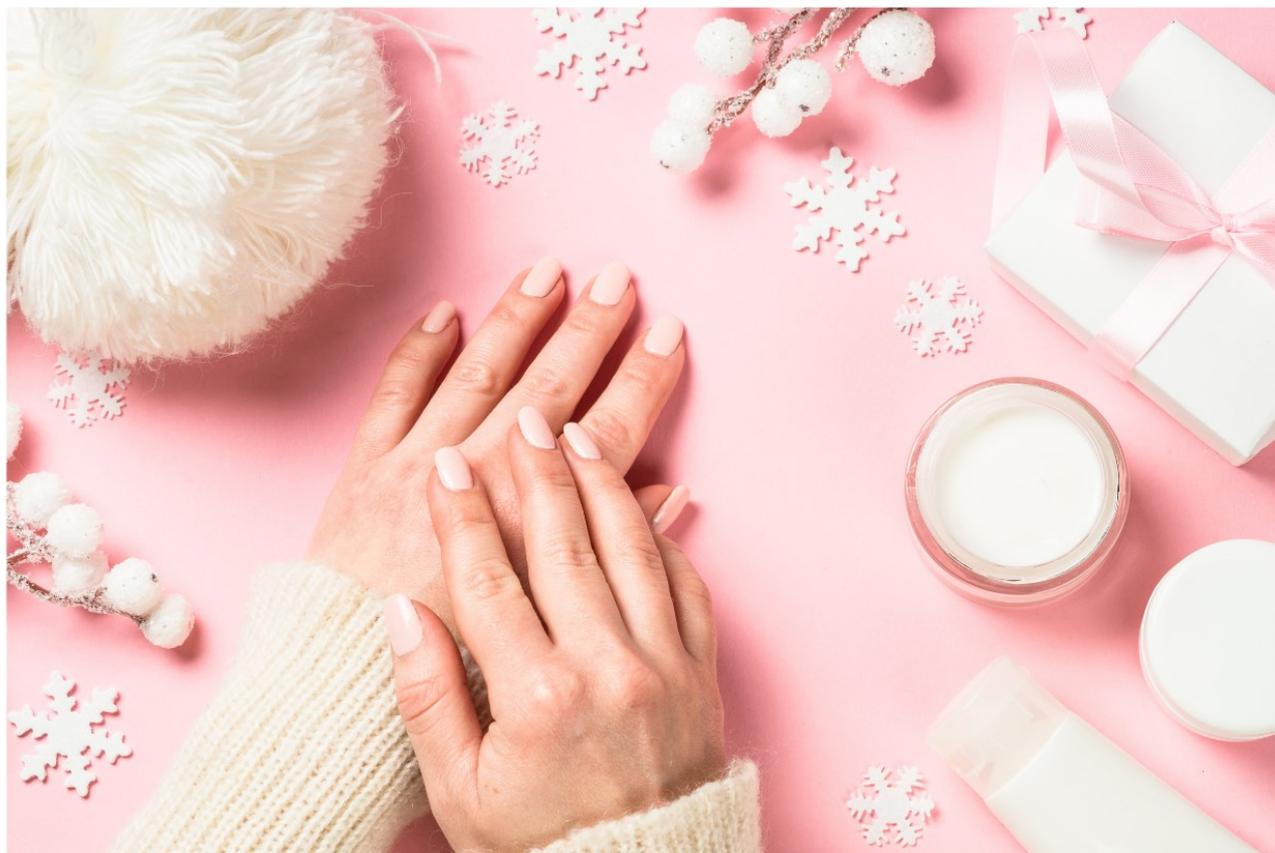
Crème pour les mains

Dans la même idée que le baume à lèvres, la crème pour les mains sera bien utile pour hydrater et nourrir votre peau entre les lavages. Voici une recette simple pour fabriquer votre crème hydratante et non grasse pour les mains abîmées.

Fouettez, à l'aide d'un batteur, 3 cuillères à café d'huile de coco et 3 cuillères à café de beurre de karité jusqu'à obtenir un mélange homogène. Ajoutez ensuite 2 cuillères à café de fécule de maïs. Ajoutez enfin 3 gouttes d'huile essentielle de votre choix. Transférez le mélange dans un contenant désinfecté.

Votre crème peut se conserver trois mois à l'abri de la chaleur et de la lumière.

Pour les adeptes de la «dernière minute»: vous pouvez piocher dans ces quelques idées des cadeaux à fabriquer vous-même pour ces fêtes de fin d'année.



Contact

LA GAZETTE EST UNE PUBLICATION DU
GROUPE ACTION SURENDETTEMENT

Editeur responsable :

GROUPE ACTION SURENDETTEMENT

Illustrations

@ canva.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 e-mail :

francoise.collin@gaslux.be

marie-noelle.plumb@gaslux.be

alicia.bricq@gaslux.be

Service d'appui aux médiateurs :

Tous les jours ouvrables par téléphone ou par e-mail :

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

Service prévention :

Tous les jours ouvrables par téléphone ou par e-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

<https://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



www.enmieux.be



Cofinancé par
l'Union européenne