



PROF. BEA CANTILLON DU HERMAN DELEECK CENTRUM VOOR SOCIAAL BELEID:

« Les allocations familiales sont une arme importante contre la pauvreté »

Les allocations familiales représentent une partie fixe des revenus des ménages sur laquelle tout le monde compte. Une étude sur le rôle des allocations familiales dans la lutte contre la pauvreté en Europe a été publiée début septembre. En réponse à la Conférence européenne qui s'est tenue à Marche-en-Famenne, notre Office national d'allocations familiales pour travailleurs salariés (ONAFTS) a chargé plusieurs enquêteurs de se pencher sur cette question. Au lieu de résumer cette vaste étude, nous avons interrogé le professeur Bea Cantillon, une personne bien placée pour nous éclairer le sujet.



Nous avons rencontré le professeur Bea Cantillon dans son bureau du Herman Deleeck Centrum voor Sociaal Beleid de l'université d'Anvers. En tant qu'éminente sociologue, présidente de ce centre, ainsi que de l'Office national d'allocations familiales pour travailleurs salariés (ONAFTS), elle est une « observatrice privilégiée ».

Vous étudiez la pauvreté chez les enfants et les allocations familiales dans l'Union européenne. La pauvreté existe-t-elle encore dans notre Europe prospère ?

Bea Cantillon: « Oui, bien sûr. Comme vous le savez, l'Union européenne n'est pas une région uniforme qui prospère partout de la même façon. Les différences de niveaux de vie et de systèmes d'allocations familiales entre les 27 états membres sont grandes. Nous avons donc dû commencer par définir des critères applicables pour pouvoir mesurer la pauvreté et la comparer entre les divers pays. Les enfants « pauvres » sont ceux qui grandissent dans une famille dont les revenus n'atteignent que 60% de la moyenne nationale. En Europe, environ 20% des enfants vivent en dessous du seuil de pauvreté. Un enfant sur cinq : cela montre l'ampleur du défi devant lequel nous nous trouvons si nous voulons atteindre les objectifs européens d'ici 2020. La Belgique a de meilleurs résultats que la moyenne européenne, avec un taux de pauvreté de 17%. Notre seuil de pauvreté est fixé à des revenus de l'ordre de 1.800 euros pour un foyer composé de 2 adultes et deux enfants. »

Qui court le plus de risque de tomber dans la pauvreté ?

Bea Cantillon: « Les familles mono-

parentales avec enfants courent de loin le plus grand risque (33,6%), suivies des familles sans revenus générés par le travail. Saviez-vous que la Belgique compte un nombre extrêmement élevé de familles sans travail, à savoir 12,5 % alors que la moyenne européenne est de 9,3% ? Dans notre système, certains groupes perçoivent, en plus des allocations familiales de base, des allocations majorées ainsi que ce qu'on appelle des suppléments sociaux : les familles monoparentales, les familles composées de chômeurs de longue durée, de malades et de pensionnés, d'invalides ou d'enfants orphelins, etc. La prestation familiale garantie pour ceux qui n'ont pas droit aux allocations familiales appartient aussi à cette catégorie. »

Notre système d'allocations familiales a-t-il une influence positive sur la pauvreté des enfants ?

Bea Cantillon: « Bea Cantillon: « Oui, bien sûr. Nous voyons que notre score en ce qui concerne la pauvreté dans des familles sans revenus générés par le travail est plus faible que la pauvreté des familles composées exclusivement d'adultes, à savoir 12% contre 17%. Cela est notamment dû au fait que notre système offre des suppléments ciblés. De plus, il garantit à chaque famille le taux d'allocations familiales maximum auquel elle a droit, en continu, de 0 à 25 ans (âge maximum), et les familles n'ont pas besoin d'effectuer beaucoup de démarches à cet effet. Sous l'impulsion de l'Office, les caisses d'allocations familiales vérifient si chaque foyer reçoit les allocations auxquelles elle a droit. C'est donc un travail intensif assorti d'un rôle social clair. »

Et c'est en cela que les allocations familiales se distinguent des bourses scolaires ou d'études, par exemple ?

Bea Cantillon: « En effet. La Belgique compte par exemple plus de 1.000 experts qui veillent à ce que les allocations familiales de travailleurs salariés soient versées dûment et à temps à chaque

famille. Cela semble évident, mais ce n'est pas si simple, d'autant plus que les modèles familiaux deviennent de plus en plus complexes. Pensez par exemple à la garde alternée et aux familles recomposées, mais aussi au nouveau système des crédits et à la tendance croissante à étudier à l'étranger qui compliquent les choses. Mais, malgré cela, les allocations familiales arrivent toujours

à temps pour tout le monde. C'est une sécurité, une sécurité sociale. »

La pauvreté des enfants en Belgique. Surtout dans les familles qui n'ont pas de revenus générés par le travail ?

Bea Cantillon: « Une telle affirmation serait assez réductrice. La vie est chère et les

> Suite sur p.2

Votre ado rêve d'un job d'étudiant ? Posez-vous 3 questions importantes !



Katrin Van Looveren (SD Worx), Guy Caeyers (Xerius), Wim Van Robbroeck (Xerius)

En 2010, plus de 76.000 étudiants ont eu un job d'étudiant qui leur a rapporté en moyenne 9,63 euros de l'heure. Les étudiants qui voudraient aussi se lancer l'été prochain ont intérêt à poser leur candidature dès maintenant. Si un de vos enfants est dans ce cas, c'est donc aussi le moment pour vous de vous pencher sur les éventuels inconvénients d'avoir des enfants qui gagnent de l'argent. En effet, si vous vous posez les bonnes questions, vous pouvez éviter bien des malentendus. Guy Caeyers et Wim Van Robbroeck de Xerius Caisse d'Allocations Familiales et Katrin Van Looveren de SD Worx accourent à votre rescousse.

> Suite sur p.3



Xander et Len, fils de Liesbeth Vervoort, employée Xerius

> Suite de p.1

tentations sont grandes, il suffit de voir nos centres commerciaux. De plus en plus de gens rencontrent des difficultés financières. Avoir du travail ne constitue plus une garantie contre la pauvreté. Il y a des gens qui travaillent 28 heures par semaine, qui doivent être très flexibles et qui ne parviennent pas à payer toutes leurs factures. Mais oui, il existe bel et bien des nouveaux pauvres en Belgique. Sur ce plan, notre système pourrait être amélioré. »

Les allocations familiales « sur mesure » ne seraient-elles pas plus efficaces ? Les familles aisées ne devraient-elles pas recevoir moins et les moins aisées, plus ?

Bea Cantillon: « C'est une discussion récurrente depuis la création des allocations familiales, vers 1930. Chez nous, tout le monde est égal face aux allocations familiales, mais pour certaines catégories de personnes, il existe des suppléments. Mettre des enfants au monde est dans l'intérêt de tous : cela garantit notre avenir

parce que ce sont ces enfants-là qui paieront nos pensions, par exemple. Et le système fonctionne. Certes, il est compliqué, mais c'est un système performant qui est bouclé depuis presque 80 ans. »

La sécurité sociale revêt-elle la même importance pour tout le monde ?

Bea Cantillon: « Non. Chez les hommes politiques, tant en Europe qu'ici, nous constatons souvent qu'il y a plus de paroles que d'actions. De nombreux objectifs se trouvent souvent enlisés dans de belles déclarations. Quant aux gens, ils considèrent que c'est tout à fait évident. On a tendance à oublier qu'on a dû lutter pour ça. Presque personne ne comprend que beaucoup travaillent dur pour ça tous les jours. Pourtant, les allocations familiales sont un élément important des revenus d'un ménage et un solide pilier de solidarité contre l'appauvrissement. À traiter avec la plus grande prudence, donc ! »

Vous trouverez l'étude complète Les allocations familiales dans la lutte contre la pauvreté en Europe (une publication de l'Office national d'allocations familiales pour travailleurs salariés) sur le site www.prestationsfamiliales.be

Il ressort d'une enquête menée pour le compte de Xerius que les allocations familiales sont considérées comme un moyen puissant de lutte contre la pauvreté des enfants. Par ailleurs, on peut voir que le degré de satisfaction est particulièrement élevé.

Les allocations familiales aident à lutter contre la pauvreté

- **96%** des familles interrogées bénéficiaires reconnaissent percevoir leurs allocations familiales sans faute et à temps
- **5%** des familles déclarent avoir parfois à se plaindre des allocations familiales contre **90%** des personnes interrogées qui prétendent ne **jamais** avoir de **motifs de plainte**
- **99%** des familles sont satisfaites du fonctionnement des allocations familiales
- **3 familles sur 4 (75%)** pensent que les allocations familiales sont un moyen **considérable** dans la **lutte contre la pauvreté des enfants**

(Enquête effectuée par Avisio pour le compte de Xerius en janvier 2011 auprès de 200 familles affiliées à Xerius Caisse d'Allocations Familiales et 200 familles sélectionnées de façon aléatoire)

A partir du mois d'août, les allocations familiales seront versées le 8 du mois.

À partir du mois d'août, toutes les familles recevront leurs allocations familiales le même jour, à savoir le 8 du mois. Vous recevrez donc les allocations familiales, au plus tard le 8e jour calendrier du mois qui suit celui se rapportant aux allocations familiales. Voici les dates auxquelles les allocations familiales seront versées dès le mois d'août 2011 :

Lundi 8 août 2011

Jeudi 8 septembre 2011

Vendredi 7 octobre 2011

Mardi 8 novembre 2011

Jeudi 8 décembre 2011

Les dates de versement entre ce jour et le mois d'août vous ont été envoyées récemment par courrier.

Contrôle renforcé

Voulez-vous tout suivre facilement et rapidement ? Il suffit tout simplement de vous enregistrer sur www.xerius.be/mesallocationsfamiliales. Vous y trouverez toutes les communications et lettres de Xerius, d'autres informations importantes, tous les versements d'allocations familiales effectués en votre faveur avec en plus votre situation actuelle et vos données personnelles. Vous pouvez également demander de recevoir ces informations via sms ou e-mail.

Le règlement collectif de dettes : un nouveau départ dans la vie



De plus en plus de gens recourent au règlement collectif de dettes. C'est ce que constate aussi Xerius Caisse d'Allocations Familiales qui, l'an dernier, a versé des allocations aux médiateurs de dettes de presque 2.000 bénéficiaires. Grâce au règlement collectif de dettes, on peut combler le déficit tout en permettant à sa famille de continuer à vivre en toute dignité. Le juriste Mohamed El Omari du Vlaams Centrum Schuldbemiddeling (VCS), Centre flamand de la médiation de dettes, expose les implications que comporte cette procédure.

Quel est le rôle du Vlaams Centrum Schuldbemiddeling ?

Mohamed El Omari: « Nous soutenons les services agréés de médiation de dettes qui sont proposés par les CPAS et les Centres d'Action Sociale Globale (SACG). En bref, nous organisons des formations pour les médiateurs de dettes et leur donnons des conseils par l'intermédiaire de notre helpdesk juridique. En parallèle, nous effectuons nous-mêmes des recherches en faveur de la médiation de dettes et travaillons sur la prévention. »

À quel moment les médiateurs de dettes entrent-ils en jeu ?

Mohamed El Omari: « Pour les personnes endettées, il existe plusieurs solutions dont la procédure de règlement collectif de dettes. Il s'agit d'une procédure judiciaire destinée à des particuliers qui n'arrivent pas à se sortir eux-mêmes de leurs problèmes. Dans le cas d'une montagne de dettes structurelle qu'on ne peut apurer dans un délai raisonnable, il est possible de demander ce genre de règlement de son propre chef en écrivant au tribunal du travail. Dans sa demande, il faut donner un aperçu de tous les revenus et dépenses, des biens ainsi que des raisons pour lesquelles on a accumulé une charge de dettes aussi lourde. »

Ce ne sont donc pas les créanciers qui imposent ce genre de règlement ?

Mohamed El Omari: « Non, la demande est introduite à l'initiative du débiteur lui-même. On appelle parfois ce genre de règlement de dettes "faillite civile" mais ce n'est pas correct car c'est vous qui en décidez et votre dignité humaine doit être respectée. Vous avez l'espoir d'un nouveau démarrage, ce qui ne signifie pas que vous ne devez pas fournir d'efforts vous-même. Dans la mesure du possible, les dettes doivent être payées. Mais si vous respectez tous les engagements, vous pouvez, après un certain temps, être dégagé de vos dettes et prendre un nouveau départ dans la vie. »

Cette procédure est-elle uniquement destinée à des particuliers ?

Mohamed El Omari: « Oui, en effet. Les chefs d'entreprises qui ont un statut de commerçants et qui sont en difficulté financière tombent sous la loi sur les faillites. Dans le cas des particuliers, le juge du travail traitera la demande de manière individuelle. Dès que votre dossier est accepté, vous bénéficiez de deux avantages : les intérêts portant sur vos dettes n'ont plus cours et les créanciers ne peuvent plus faire saisir vos revenus ni vos biens. Ensuite, un médiateur de dettes est désigné. Il procédera à la rédaction d'un plan d'apurement de la dette. »

Peut-il établir ce plan de sa propre initiative ?

Mohamed El Omari: « Oui, le médiateur de dettes jouit d'une grande liberté. Il peut même suggérer qu'une dette soit totalement annulée. Dans la plupart des cas, il propose une annulation partielle de la dette et l'étalement sur une période de cinq à dix ans du remboursement du solde restant dû. Le médiateur de dettes joue donc un rôle clé : non seulement, il essaie de trouver un règlement d'apurement à l'amiable pour limiter les dégâts, mais le débiteur peut aussi percevoir tous ses revenus, dont les allocations familiales. Le médiateur de dettes puisera dans cette assiette de revenus pour assurer au débiteur un montant minimal pour qu'il puisse vivre. Le reste sera destiné aux créanciers une fois que ses propres frais et honoraires seront remboursés. »

Tendance à la hausse

La loi qui permet un nouveau démarrage sans dettes date de 1998. Apparemment, cette loi répond à un besoin réel et croissant, constate **Peter Keustermans** de Xerius Caisse d'Allocations Familiales.

« Actuellement, la centrale de crédits a enregistré plus de 87.000 dossiers de règlement collectif de dettes. Le nombre de mauvais payeurs enregistrés est encore plus élevé. En 2010, Xerius a versé les allocations de 1.916 allocataires à leur médiateur de dettes, et ce, pour un montant total de 5.980.857,25 euros. »

Les allocations familiales font partie de vos revenus. « Si vous déclarez sur votre formulaire de demande que vous êtes allocataire d'allocations familiales, le greffe du tribunal enverra à la caisse d'allocations familiales ce qu'on appelle une "notification de décision d'admissibilité". Dès que nous recevons cette notification, nous sommes tenus de payer immédiatement les allocations familiales au médiateur de dettes au lieu de les verser à l'allocataire lui-même. »

Xerius veille à traiter les dossiers de manière rapide et efficace et se tient à la disposition des familles en médiation et de leurs médiateurs et peut aussi, le cas échéant, leur apporter de l'aide.

Liens utiles :

- L'Observatoire du Crédit et de l'Endettement (OCE): www.observatoire-credit.be
- L'équivalent bruxellois: www.grepa.be
- Vlaams Centrum Schuldbemiddeling (VCS): www.centrumschuldbemiddeling.be

Sauveteurs en ligne

Les dettes... ne sont pas toujours un problème. La plupart des gens ont bien des crédits en cours, que ce soit pour leur maison ou leur nouvelle voiture. Et tous les mois, ils sont dans le rouge, ce qui, souvent, n'est pas considéré comme un endettement. En revanche, vous franchissez la zone danger si vous n'arrivez plus à payer vos factures à temps. Vous stressez au moment d'ouvrir votre boîte aux lettres ? Vous vous inquiétez en voyant cet éternel amoncellement de factures ouvertes et de rappels ? Ou voulez-vous éviter le surendettement de justesse ?

- Le planificateur pratique sur www.observatoire-credit.be vous donne une idée du montant que vos factures mensuelles devraient atteindre. Ce site vous donne aussi des tuyaux sur la manière de maîtriser les difficultés de paiement le plus rapidement possible.
- Si vous ne vous en sortez vraiment pas, www.dignitas.be vous aidera en quelques clics de souris à trouver de l'assistance professionnelle. Mais surtout, vous trouverez des informations très utiles sur toutes sortes d'astuces pour ne pas sombrer dans les problèmes d'argent, ce qui est de loin la meilleure solution.

www.observatoire-credit.be - www.dignitas.be



> Suite de p.1

Votre ado rêve d'un job d'étudiant ? Posez-vous 3 questions importantes !

Katrin Van Looveren (SD Worx) : « La plupart des gens savent bien qu'un étudiant n'a pas le droit de gagner une somme illimitée. Mais, ce que tout le monde ne sait pas, c'est qu'il faut se poser non pas une, mais trois questions. En effet, le fisc et l'ONEM fixent chacun une limite différente. »

Guy Caeyers (Xerius) : « C'est vrai. Et pour ne pas perdre vos droits aux allocations familiales, la réglementation est encore toute différente. Dans ce cas, ce n'est pas le montant gagné qui compte, mais le nombre d'heures prestées. Les absences (jours fériés, maladie, etc.) quant à elles, ne sont pas prises en compte, même si elles sont rémunérées. »

Première question, importante pour l'ONEM : Combien de jours un étudiant peut-il travailler ?

Katrin Van Looveren (SD Worx) : « Les étudiants jouissent d'une réglementation avantageuse en ce qui concerne l'ONEM. Cela veut dire qu'ils gardent un plus grand montant net de leur salaire brut et que, pour un employeur, il est relativement bon marché de les engager. Mais la condition est qu'ils travaillent maximum 23 jours au cours du troisième trimestre (les mois de juillet, août et septembre) et maximum 23 jours le reste de l'année. Attention : si vous avez travaillé pour plusieurs employeurs, il faut additionner tous ces jours ! C'est comme ça que des malentendus surviennent de temps en temps. Un employeur engage un étudiant pour 19 jours, par exemple, mais l'étudiant a oublié de dire qu'il a déjà travaillé 10 jours dans une autre entreprise. Conséquences : une facture ONEM salée pour l'employeur et un salaire net beaucoup moins élevé pour l'étudiant. Bien compter et être honnête sont donc la clé. »

Deuxième question, importante pour le fisc : Combien un étudiant peut-il gagner ?

Katrin Van Looveren (SD Worx) : « Un étudiant ne peut gagner qu'un montant annuel limité, sinon, il n'est plus considéré comme personne à charge par le fisc. Et ça fait une sacrée différence lorsque les parents reçoivent leur extrait de rôle. Si les parents sont taxés conjointement (en tant qu'époux ou cohabitants légaux), l'étudiant peut gagner jusqu'à 3.537,50 euros brut. Si les parents sont taxés individuellement, le montant plafond brut est de 5.100 euros. »

Troisième question, importante pour les allocations familiales : Combien d'heures un étudiant peut-il prester ?

Wim Van Robbroeck (Xerius) : « Vous avez automatiquement droit aux allocations familiales jusqu'au 31 août de l'année de vos 18 ans. Vous pouvez alors – du moins en ce qui concerne les allocations familiales – travailler autant que vous le souhaitez. Après vos 18 ans, vous pouvez, pour autant que vous suiviez des études dans l'enseignement à temps plein (études supérieures ou secondaires, cours du soir, thèse, etc.), travailler maximum 240 heures par trimestre pendant les premier, deuxième et quatrième trimestres. Au mois de juillet, août et septembre, il n'y a pas de limites.

Attention ! Si vous travaillez plus de 240 heures au cours du deuxième trimestre, vous perdez non seulement les allocations familiales du deuxième trimestre, mais aussi celles des vacances scolaires suivantes. Vous avez travaillé moins de 240 heures au cours du deuxième trimestre ? Très bien. Alors, les allocations familiales continuent à être versées pour les mois de juillet, août et septembre, mais si et seulement si vous reprenez vos études.

Guy Caeyers : « Et c'est justement là que le bât blesse. Si vous ne reprenez pas vos études après les grandes vacances, vous ne pouvez travailler que 240 heures maximum pendant le trimestre d'été. Ceux qui s'inscrivent comme demandeurs d'emploi ont droit aux allocations familiales pendant 9 mois supplémentaires. Cette période s'étend du 1er juillet au 1er août, selon que l'étudiant est âgé de plus ou de moins de 18 ans au moment de son inscription. Au cours de cette période, le jeune diplômé ne peut pas gagner plus de 490,09 euros brut par mois. Attention ! Dans ce cas, c'est au cours du troisième trimestre que la réglementation est la plus avantageuse pour l'étudiant. »

Exemple : Sophie a 20 ans et suit des cours jusqu'au 30 juin. Elle a un job d'étudiante en juillet (160 heures). Le 1er août, elle s'inscrit comme demandeuse d'emploi et commence à travailler comme employée à temps plein le 1er septembre. En tant qu'étudiante, Sophie n'aura plus droit aux allocations familiales dès le 3e trimestre étant donné qu'elle a presté plus de 240 heures. En tant que jeune diplômée, elle a droit aux allocations du mois d'août étant donné qu'elle était inscrite comme demandeuse d'emploi et qu'elle ne travaillait pas.

Morale de l'histoire : s'informer est la clé

Un de vos enfants veut gagner un peu d'argent de poche le week-end ou pendant les vacances ? Renseignez-vous à temps et posez les bonnes questions aux instances compétentes. Vous éviterez ainsi les problèmes avec l'ONEM, le fisc et votre caisse d'allocations familiales. Demandez aussi la réglementation spéciale pour les jeunes diplômés et les étudiants à temps partiel !

En savoir plus ? Sur le site web www.emploi.belgique.be, vous pouvez télécharger une brochure dans laquelle tout est expliqué dans les moindres détails.

Quels étaient les prénoms Xerius les plus populaires en 2010 ?

Actuellement, Jules remporte la palme chez les parents wallons, alors que pour les filles, c'est Emma. En Flandre, Marie et Louis sont en tête de liste. Le fait marquant est le retour, tant en Flandres qu'en Wallonie, des vieux prénoms. Si en 2008 et en 2009, on dénombre plus de naissances de filles que de garçons, la tendance s'est de nouveau inversée en 2010. En effet, un peu plus de 53% de garçons sont venus au monde. Voulez-vous découvrir les prénoms les plus populaires ? Les voici !

Les 10 prénoms de garçons les plus prisés en Wallonie en 2010

1. Jules
2. Achille
3. Arthur
4. Louis
5. Alexandre
6. Léon
7. Antoine
8. Adrien
9. Léopold
10. Léo

Les 10 prénoms de garçons les plus prisés en Flandre en 2010

1. Louis
2. Lucas
3. Daan
4. Lars
5. Milan
6. Kobe
7. Mathis
8. Wout
9. Liam
10. Senne

Les 10 prénoms de filles les plus prisés en Wallonie en 2010

1. Emma
2. Louise
3. Lilou
4. Pauline
5. Lucie
6. Ema
7. Zoé
8. Marie
9. Sarah
10. Kenza

Les 10 prénoms de filles les plus prisés en Flandre en 2010

1. Marie
2. Emma
3. Louise
4. Lotte
5. Julie
6. Ella
7. Noor
8. Elise
9. Lore
10. Fien

Source: Base de données Xerius Caisse d'Allocations Familiales

PLEINS FEUX SUR LE BUREAU XERIUS À COURTRAI

Découvrez le bureau 'le plus écologique'

Courtrai est une ville bien connue pour son passé historique et son caractère moyenâgeux ; elle est entre autres dotée d'un beffroi et d'un béguinage appartenant au Patrimoine Mondial de l'UNESCO. La ville est également le port d'attache du bureau Xerius 'le plus vert' qui soit ! En effet, ce dernier a été réalisé suivant les principes de la construction durable et de la consommation rationnelle d'énergie. Mais remontons un peu dans le temps.



En 2001, les travaux de construction du bureau débutèrent dans le Parc Kennedy. Le constructeur, l'entreprise SD Worx, avait donné comme consignes à l'entrepreneur et à l'architecte de réaliser un bâtiment 'le plus vert' qui soit. Ce qui signifie entre autres : limiter au maximum la charge de réfrigération et la perte d'énergie, créer une récupération de chaleur et une automatisation avancée. On peut ainsi mesurer les conditions atmosphériques qui permettent de gérer par exemple, la robotique des fenêtres basculantes, des pare-soleil et de la ventilation. Grâce à ces mesures, il est possible de limiter la consommation d'énergie à 1/3 seulement de celle d'un immeuble de bureaux standard. Lors de l'ouverture en 2002, le bureau de Courtrai fut le tout premier immeuble en Belgique à appliquer ce principe.

Chauffage et air conditionné naturels

Le caractère avant-gardiste du bâtiment est en majeure partie dû au système de conduites souterraines. Durant l'hiver, l'air froid venant de l'extérieur est aspiré par ces conduites ; cet air se réchauffe ensuite d'une dizaine de degrés pour finalement passer dans un récupérateur de chaleur. Il continue alors encore à se réchauffer pour atteindre une température de et aux alentours de 20° C. Il ne manque plus qu'un petit complément de chaleur de +/- 2° C. Autrement dit, avec une température extérieure de 0° C on obtient presque 20° C gratuitement.

En été, on met le système à profit de manière inverse. L'air extérieur est refroidi dans les conduites souterraines (par exemple: par une température extérieure de 30° C, l'air est refroidi dans les conduites souterraines jusqu'à environ 20° C), ensuite, cet air réfrigéré de manière naturelle est pulsé dans les bureaux. La nuit en été, les fenêtres basculantes s'ouvrent également automatiquement de manière à ce que le bâtiment puisse se refroidir à nouveau pour dégager de l'air frais durant la journée.

Contrôle de la luminosité

Il y a 10 ans, lorsque débuta la construction du bâtiment, on tint également compte de plus petits éléments écologiques. Un système d'éclairage avec contrôle de la lumière du jour fut prévu. On parvint ainsi à réguler l'intensité de l'éclairage dans les bureaux en fonction de la lumière extérieure pénétrant dans les locaux. En outre, il n'y a quasiment plus que des écrans plats consommant nettement moins d'énergie que les bons vieux écrans ordinaires. De plus, il est pratiquement impossible de trouver une lampe à incandescence ou halogène dans tout le bâtiment (lampes énergivores). Maintenant cela nous semble peut-être tout à fait évident, mais c'était totalement innovant, lorsqu'il y a neuf ans, le bâtiment fut mis en service.

Le bureau Xerius se trouve dans le Parc Kennedy 33B, à 8500 Courtrai. Nous nous réjouissons déjà de vous y accueillir et de pouvoir continuer à vous aider, chaque jour ouvrable de 8 à 12 heures et de 13 à 16 heures. A bientôt !

Jardiner avec les enfants : c'est sain et bon

Dès les premiers rayons de soleil au printemps, la nature se met aussi en branle. C'est LE moment de profiter en famille de tout ce que la nature a de beau et bon à nous offrir. Et pourquoi ne cultiverions-nous pas nous-mêmes quelque chose d'appétissant ? Les légumes et les fruits cultivés maison sont goûteux et sains. De plus, c'est une activité éducative et très simple. Et vous verrez qu'il n'est même pas nécessaire d'avoir un jardin !



Le jardinage incite les enfants à manger sainement

Il n'est pas toujours facile de faire manger des fruits et des légumes aux enfants. Généralement, ils préfèrent les friandises. Mais, d'après une étude britannique, il existe une solution à la fois facile et amusante. Les enfants qui cultivent eux-mêmes des fruits et des légumes en mangent deux fois plus. Dans le cadre de cette étude, les chercheurs ont suivi 99 adolescents qui ont planté et récolté dans le jardin d'une école des pommes de terre, de l'épinard, de la laitue, des fraises, des concombres et une multitude d'herbes aromatiques. Leurs professeurs ont également axé leurs cours sur l'importance des fruits et des légumes. Les résultats étaient probants : les participants sont passés d'environ 2 fruits et légumes par jour à 4 ou 5 !

Les semis dans la maison : soyez créatif avec les légumes

Vous n'avez pas besoin d'avoir un grand jardin pour cultiver vous-même des légumes. Il est même possible de cultiver des légumes tout au long de l'année, sur un appui de fenêtre, par exemple, en posant des semences dans un petit plat ou dans des barquettes à légumes préemballés. Et pensez aussi à transformer l'emballage plastique d'un poulet rôti en véritable mini serre. Répartissez vos semences entre deux fines couches ou sur la partie supérieure d'une feuille de papier essuie-tout humide pliée en deux. Dans un premier temps, optez pour des semences de moutarde ou de roquette, de radis, de chou ou de petits pois. Le plus simple est de commencer par du cresson car il germe extrêmement vite. Voulez-vous amuser follement vos enfants ? Dessinez un papillon sur une feuille et découpez-le. Posez ensuite les semis à l'intérieur du pochoir. Votre cresson a-t-il bien poussé ? Vous verrez ; c'est un véritable délice sur une tartine de fromage blanc !

Confiture de rhubarbe faite maison

Les enfants adorent la rhubarbe. De plus, elle pousse sur n'importe quel sol fertile suffisamment humidifié. Pour commencer, il suffit d'arracher une vieille souche, de la fragmenter en portions comptant chacune deux ou trois bourgeons et de les planter. Vous aurez, en un rien de temps, une quantité impressionnante de tiges. Maintenant, pour faire de la confiture de rhubarbe, vous n'avez besoin que de sucre fin (500 g de sucre pour 500 g de rhubarbe). Épluchez les tiges de rhubarbe et découpez-les en petits morceaux. Faites cuire la rhubarbe et le sucre à feu doux jusqu'à ce que celui-ci se caramélise et que l'eau s'évapore. Si vos gamins n'aiment pas les petits morceaux de fruits dans la confiture, pilez le tout.

Fort comme Popeye !

L'épinard favorise vraiment les gros muscles. C'est parce que ses feuilles regorgent de protéines, de minéraux (calcium et fer) et de vitamine A, C et K. Si vous semez vous-même de l'épinard au printemps, vous pourrez vous en délecter dès le mois de mai pour être fort comme Popeye. Semez l'épinard en lignes bien droites pour pouvoir retirer facilement les mauvaises herbes entre les plants. Donnez beaucoup d'engrais aux plants pour qu'ils aient beaucoup plus de feuilles. Astuce : semez-en une ligne par semaine pour que tous les épinards n'arrivent pas à maturité en même temps. Il y a gros à parier que toute la famille s'en poudrera les babines, par exemple comme accompagnement de Fish sticks ou dans une quiche maison.



Une pomme de terre en guise d'épouvantail

Un épouvantail est non seulement bien utile pour protéger les petits légumes que vous venez de semer, mais il est aussi très amusant à confectionner ! Si vous voulez tester quelque chose d'original, réalisez un épouvantail en... pomme de terre ! Partez d'abord à la recherche de plumes. Vous en trouverez sûrement dans un parc. Piquez-les dans la pomme de terre de manière à lui donner l'aspect d'un rapace. Ensuite, attachez votre oiseau-pomme de terre à un bout de ficelle et suspendez-le (par exemple, à une branche d'arbre). Plus votre pomme de terre bougera sous l'effet du vent, plus les oiseaux la prendront au sérieux et se tiendront à l'écart de vos semences !

Les mûres : carrément divines sur la glace !

Il vous est sûrement déjà arrivé, lorsque vous vous promenez dans les bois, cueillir quelques mûres pour

savourer un petit en-cas juteux. Mais saviez-vous qu'il est simplissime de cultiver vos propres mûres ? Reprenez juste une branche d'arbuste à la maison et plantez-la en terre. Les racines vont se développer toutes seules et l'arbuste va se mettre à grandir ! Vos fruits sont mûrs lorsqu'ils sont bien foncés, à la fin de l'été. Les mûres sont délicieuses, qu'elles soient nature ou disséminées sur des boules de glace à la vanille !

Cultiver des fraises sur son balcon

Les fraises sont exquises, mais de nos jours, elles sont souvent très chères dans le commerce. Dommage ! Mais alors, pourquoi ne pas en cultiver soi-même ? Vous pouvez très bien les planter dans de petits pots de fleurs sur votre balcon. Prenez un large pot contenant suffisamment de trous d'évacuation car les fraises ne tiennent pas trop à l'humidité. Les fraisiers aiment le soleil, mais pas le vent, tenez-en donc compte au moment de leur choisir un emplacement. Vous pouvez en semer vous-même, mais on vend aussi des jeunes fraisiers dans des jardineries. Demandez une variété remontante, c'est-à-dire qui continue à fleurir tout l'été pour que vous puissiez en profiter jusqu'au mois d'octobre. Rentez ensuite vos fraisiers pour qu'ils passent l'hiver au chaud.



Un mètre carré d'herbes aromatiques

Un mètre carré ; il n'en faut pas plus pour profiter tout au long de l'année d'herbes aromatiques cultivées soi-même. Fabriquez ou achetez un bac en bois, divisé en cases en fonction du nombre d'herbes que vous voulez cultiver. Remplissez les petites cases avec du bon terreau et vous pouvez commencer à planter ou à semer. Sur votre mètre carré, vous pouvez facilement prévoir 15 variétés différentes ! Basilic, ciboulette, aneth, coriandre, persil, cresson, thym, citronnelle, origan, menthe, sauge, camomille, etc. Cultivez tout ce dont vous avez besoin pour assaisonner vos plats et même pour préparer votre thé. Saviez-vous qu'il suffit de laisser infuser vos herbes fraîches cinq petites minutes dans de l'eau bouillante pour obtenir une délicieuse tasse de thé ?



Bonjour, en quoi pouvons-nous vous être utile ?

X pour des informations concernant votre dossier : appelez le numéro figurant sur l'enveloppe. Vous trouverez également votre numéro de dossier sur l'enveloppe!

X pour des informations d'ordre général : www.prestationsfamiliales.be

X e-mail : caf@xerius.be

X bienvenue dans tous nos bureaux

2000 ANTWERPEN

Brouwersvliet 4 bus 3
Heures d'ouverture :

☐ De 7h30 tot 16h30

🕒 De 8h00 à 12h00
et de 13h00 à 16h00

1030 BRUXELLES

Rue Royale 269

8200 BRUGGE

Gistelse Steenweg 294, bus 201

9000 GENT

St.-Pietersplein 60 A bus 1

3511 HASSELT

Kuringersteenweg 392

2200 HERENTALS

Augustijnenlaan 2A

8500 KORTRIJK

Kennedypark 33 B

2800 MECHELEN

O.-L.-Vrouwestraat 85

2300 TURNHOUT

Vogelzang 1 bus 1

Heures d'ouverture :

☐ De 8h00 à 12h00
et de 13h00 à 16h00

🕒 De 8h00 à 12h00
et de 13h00 à 16h00

Pour des raisons exceptionnelles, nos bureaux seront fermés les vendredis 22 avril, 23 décembre et 30 décembre 2011

Colophon

Le Journal des Allocations Familiales Xerius

Édité par Xerius Caisse d'Allocations Familiales asbl, Brouwersvliet 4 bus 3, 2000 Antwerpen, en collaboration avec Mia.

Toute citation ou photocopie de ces éditions ne peut être faite sans accord préalable écrit de l'éditeur responsable.

Rédacteur en chef: Guido Stassijns

Ont collaboré à ce numéro : Marita Daenekindt, Isabelle Spinoy, Frederik Weekx, Britt Marlier, Colette Pauwels, Peter Keustermans, Jan Stevens, Luk Van Geel, Martine De Gendt, Kristof Thiers, Katrin Van Looveren, Guy Caeyers, Wim Van Robbroeck.

Éditeur responsable :

Alex Verheyden, Brouwersvliet 4 bus 3, 2000 Antwerpen.

Le Journal des Allocations Familiales Xerius a pour but de vous informer de divers aspects en matière de droits aux allocations familiales. Vu la complexité des aspects légaux et juridiques des allocations familiales, nous nous réservons le droit de résumer ou de traiter certains sujets de façon générale. Libre à vous – et nous vous le conseillons – d'exposer votre situation concrète à votre conseiller local en allocations familiales.

www.prestationsfamiliales.be
www.xerius.be