

15km
Milienne
Charleroi
Lige

Zatopek

Le 1^{er} Magazine Running & Santé Belge et Luxembourgeois

Polémique
Les certificats médicaux d'aptitude ne servent à rien

Déshydratation
On avait tout faux!

Marathon
Les chiffres qui donnent le vertige

PAGING: COURIR À VITESSE CONSTANTE OU VARIABLE?

Robin Williams
Sketch, coke et course à pied

48 PAGES D'INFOS LOCALES
Bruxelles, Wallonie, Grand-Duché de Luxembourg
Calendrier - challenges

septembre dernier, la po-
sbarquail chez Jean-Luc
de la région de la région

ENTRAÎNEMENT

Les silences du COEUR

LES SPORTIFS CONNAISSANT L'IMPÉRIANCE DE LA PRÉVENANCE CARDIAQUE POUR SÉVÉRISER LEURS FORMES, MAIS L'ÉCARTÉLATIVE DU COEUR NE LES SINGRER SINGRER BÉNÉFICIAIRES PASSE PRÉVENIR. LA BUREAU PRESSE ENTRE BELLE CONTRACTURES.

LES SPORTIFS CONNAISSANT L'IMPÉRIANCE DE LA PRÉVENANCE CARDIAQUE POUR SÉVÉRISER LEURS FORMES, MAIS L'ÉCARTÉLATIVE DU COEUR NE LES SINGRER SINGRER BÉNÉFICIAIRES PASSE PRÉVENIR. LA BUREAU PRESSE ENTRE BELLE CONTRACTURES.

LES SPORTIFS CONNAISSANT L'IMPÉRIANCE DE LA PRÉVENANCE CARDIAQUE POUR SÉVÉRISER LEURS FORMES, MAIS L'ÉCARTÉLATIVE DU COEUR NE LES SINGRER SINGRER BÉNÉFICIAIRES PASSE PRÉVENIR. LA BUREAU PRESSE ENTRE BELLE CONTRACTURES.

OPVIESSING

ZE ZIJN ZO TAM, MENEER!

PUBERS EN SPORT MOGLIJK KAN OOK

Pubers en sport mogelijk kan ook

Pubers en sport mogelijk kan ook

Pubers en sport mogelijk kan ook

01/

Edition / **CRÉATION MISE AU NET SUIVI DE PRODUCTION**

L'ASBL Sport & Santé fait appel à mes services afin d'assurer trimestriellement la création, la mise page et le suivi de production des deux éditions FR & NL de son magazine "Zatopek" ainsi que de leur supplément "La Locomotive" (180 pages au total).

Denis Thiry - 0495 933 319



denis@designteam.be

psychologues, diététistes de la relaxation monde participe! Du propose pas d'emprunte porte de sortie à u profondément associée dans la drogue un moyter une effroyable solitud vedette du PAF (Paysag Français) comme Jean qui vit constamment foule de gens et utilise p tous les artifices pour hauteur de son propre Vient alors la troisième tement, la reprise avec et dans le modèle Min ci se trouve fortement d'inspiration religieuse autour de l'idée de réclair, il faut rendre à qu'on lui a chipé. En v



Patrick BLOCRV
 Directeur commercial, Be TV

La télévision est supposée se transformer rapidement dans la façon dont nous la consommons. Jusqu'il y a une dizaine d'années, le téléviseur trônait au milieu du salon pour des soirées familiales. Mais la technologie permet aujourd'hui de s'affranchir de la plupart des contraintes historiques : on peut la regarder non seulement sur un écran plat, mais aussi sur son ordinateur, son téléphone mobile, sa tablette, sa console de jeu, voire... son gps ! Fini aussi la dictature des grilles de programmes : le disque dur du décodeur ou de l'ordinateur permet de mettre un programme en pause ou de l'enregistrer avec beaucoup de facilité. Par ailleurs, le nombre de chaînes a explosé : nous avons accès via le câble à plus de 70 chaînes en français, généralistes et thématiques, dont une partie de plus en plus importante en haute définition et même parfois en 3D. Et la vidéo à la demande permet de ne plus dépendre que de « ce qu'il y a à la télé » pour la regarder.

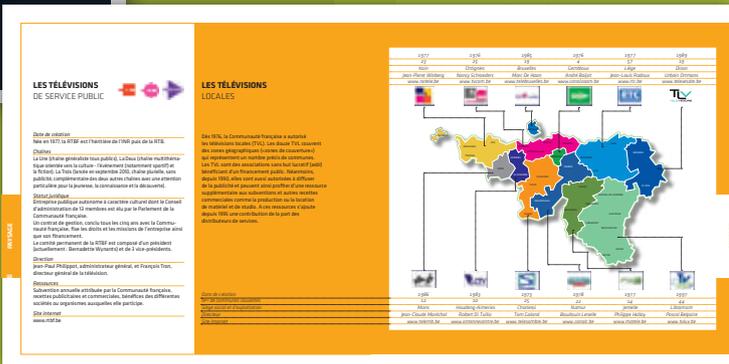
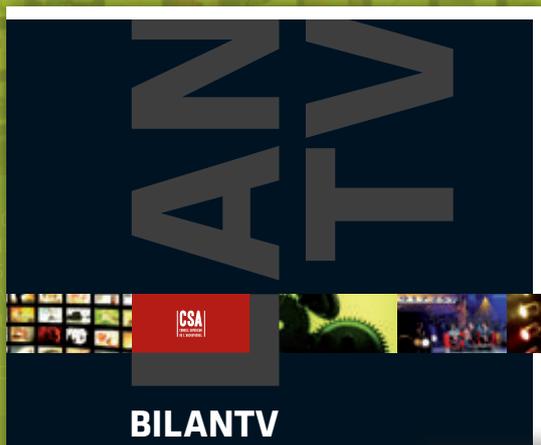
Mais quelle est l'influence réelle de ces changements technologiques sur nos modes de consommation de la télévision ?

On constate plusieurs phénomènes, dont l'utilisation de plus en plus intensive de la « gestion du direct » (fonction pause

Malgré les part...
 « socia...
 contin...
 par pa...
 Pour en...
 notam...
 pour a...

La mo... de leur...
 ou en...
 en la ré...
 en la ré...
 de leur...
 contin...
 cimen...

Demai... de télévis...
 seulem...



SOMMAIRE

- 04 EDITO
- 06 FRANCE
- 07 Carte Blanche
- 08 Les Télévisions de service public
- 09 Les Télévisions locales
- 10 Le service public
- 11 Carte Blanche
- 12 Les nouveaux modes de consommation de la télévision
- 13 Convergence Médias
- 14 France 24
- 15 Images et Equipements
- 16 L'offre de services additionnels
- 17 La numérisation de l'archive audiovisuelle
- 18 L'évaluation des équipements et des dépenses des ménages
- 19 Les nouveaux usages

Publication / **CRÉATION MISE AU NET IMPRESSION**

En charge du magazine trimestriel "Régulation" (40 pages en moyenne), le CSA nous confie également en toute confiance ses publications ponctuelles (Bilan TV, Rapport annuel...).



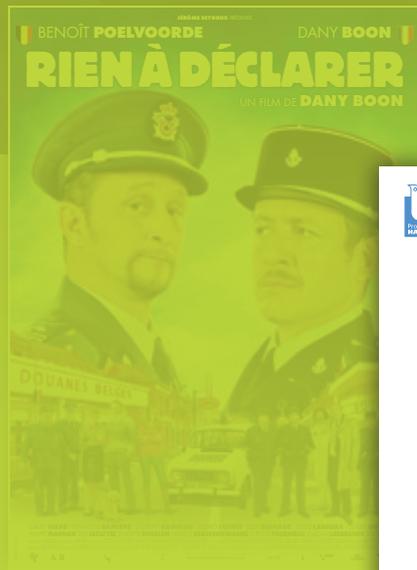


Presse / **ANNONCES
PRESSES**

1001 listes
Mutualité Socialiste
AAF
Fun Radio
Cinema Wallonia

...





Rien à déclarer

Un film de Dany Boon

CHIMAY : LA Au-delà du plateau,

PROVINCE DE NAMUR

Ce s'est tourné près de chez vous!

Tourisme & CINEMA

La Gazette Nord Éclair La Province

...ape. Deux douaniers, ...nnent la disparition ...uane fixe situé dans ...et Koorkin Belgique. ...anier belge trop zélé, ...rde) se voit contraint ...rigade volante mixte ...nçais sera Mathias ...uane et ennemi de ...nde en acceptant de ...rdes et sillonner avec ...lères à bord d'une gl ...tionales



Site des Lacs de l'Eau d'Heure

Plus de 25 activités sur le ensemble nautique de un paradis pour les am...

Date de tournage : février à mai 2010

Date de sortie Belgique : Janvier 2011

Lieux de tournage en Province de Hainaut :

– Macquenoise, Momignies, Chimay, Selbignies

Autres films tournés dans la région :

– Chimay, Le Maître de Musique de Caradec

– Corbair, Longmétrage 2008

– Chimay, Le Maître de Musique de Caradec

– Corbair, Longmétrage 2008

– Chimay, Le Maître de Musique de Caradec

– Corbair, Longmétrage 2008

Tourisme Culture CINEMA

SOMMAIRE

EDITORIAL
La Province de Namur, terre de cinéma.

OLIVIA VANDEVOORT
LEOPLD VANDEVOORT
LOUISE VANDEVOORT
LE PÈRE VANDEVOORT
IMMÉDIAT

Tourisme Culture CINEMA

Long métrage

Incognito

LES ÉVALUÉS DE LA SAISON

LES ÉVALUÉS DE LA SAISON



- 4 PHOTO DU MOIS
- 5 EN BREF ET EN VRAC
- 9 CODE DU BIEN-ÊTRE
Note de politique générale : pour une mise en musique de la prévention
- 13 ENVIRONNEMENT
Mon entreprise est-elle bruyante ?
- 16 CODE DU BIEN-ÊTRE
Démission du CP
- 17 ELECTRICITÉ
Protection du visage lors de manœuvres en électricité
- 20 ERGONOMIE
TMS, Risques psychosociaux à la recherche du lien
- 27 DOSSIER HYGIENE
L'hygiène des mains

29 RISQUES PSYCHOSOCIAUX
Amour au travail ; au risque de se perdre...

45 OUTILS ET ACTIONS
Les médias se la jouent Safe

Au début c'est la lassitude
Un bien-être confortablement diesel.

Un jour qui ressemble à l'autre, celui d'avant... Depuis deux ans que j'insufflé ma motivation du Préventeur, j'ai découvert un nouveau d'avancer... J'étais contente. Satisfaite. Mais une certaine pesanteur, de celle qu'on n'arrive pas à jeter, comme sur un trampoline.

C'est ainsi qu'est né ce nouveau projet. C'est un défi. Une nouvelle conception de l'information Sécurité, Santé, Bien-Être au travail. Plus proche de vous, avec la version Web sur votre laptop, votre smartphone ou sur votre tablette. Plus rapide, actualisée en continu, et donc plus réactive. Plus dense aussi, et plus agréable à l'œil, avec une nouvelle version papier, bimestrielle, plus compacte, plus lisible, plus belle.

Nous avons tout changé, ou presque. Du papier nous avons gardé l'essentiel : la qualité, la densité des articles, la justesse des connaissances transmises et le formidable élan que tout est à reconstruire puis à construire.

06/ **Entreprise / CRÉATION MISE AU NET IMPRESSION ROUTAGE**

L'entreprise Vidyas srl fs fait appel à mes services afin d'assurer bimestriellement la création, la mise page, l'impression et le routage des deux éditions FR & NL de son magazine "Les Carnets du Préventeur" (120 pages au total).

Denis Thiry - 0495 933 319



denis@designteam.be

Edito P.2

THEMA : Pénurie électrique

Les leçons de la crise P.3

Chronique d'une pénurie annoncée P.4

« À l'avenir, le renouvelable deviendra incontournable ! » P.7

L'industrie wallonne opte pour la positive attitude ! P.8

Croix-Rouge de Belgique P.9

« Nous sommes fin prêts » CEMAC, gestionnaire de crise P.11

CAHIER TECHNIQUE

LONZA Réduire sa facture d'éclairage de 50% P.12

LA PRODUCTION DU VIDE INDUSTRIEL Pompe à vide ou venturi, quelle consommation d'énergie pour quelle technologie ? P.14

Brèves et agenda P.16

Edito Black-out or not black-out ?

Est-ce vraiment « The » question? Peut-être pas! Au moment où l'hiver s'est invitée à nos portes, la menace d'un black-out électrique s'est profilée à l'horizon. Ce n'est pas la première fois qu'un pays industrialisé européen doit se mettre à la recherche d'un nouveau visionnement en énergie. Des centrales nucléaires. Et malgré la réduction d'électricité risque de perdre son habitude de chevaucher...

« Arrive là? ». La situation de la demande et la capacité à faire face à la saison est insuffisante. C'est depuis le protocole de la demande de réduction de la production d'énergie qu'il régit une certaine évidence: il régit une certaine certitude: nombreux sont ceux qui ne comprennent pas, voire même, ne comprennent pas, la logique d'une énergie durable, l'utilisation de la maîtrise de la demande, l'importance des pays étrangers, la diversité des mots qui...

« Déjà lancées dans des projets, les PME ont fait parier et vers les PME... »



Pénurie électrique Les leçons de la crise



Chronique d'une pénurie annoncée

Black-out en pénurie ? Le débat est lancé ! L'automne d'un black-out électrique à full les chapeaux pour l'été certain paraît. Les professionnels de l'énergie peinent à imaginer un risque de pénurie en cas de déviation d'électricité. Appliqués...



Technologies LED Lonza Réduire sa facture d'éclairage de 50%... **Un scénario taille au confins** Les scénarios de crise sont nombreux...

Thumbnail of the magazine cover 'RéActif' with the title 'Pénurie électrique Les leçons de la crise'.

Thumbnail of the magazine cover 'RéActif' with the title 'Pénurie électrique Les leçons de la crise'.

Institutionnel / **CRÉATION MISE AU NET SUIVI DE PRODUCTION**

Le Service Public de Wallonie (SPW-DG04) fait également appel à mes services afin d'assurer trimestriellement la création, la mise page et le suivi de production de son magazine "RéActif" (16 pages au total).



UNA HERRAMIENTA DE INVERSIÓN PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS DE LA UE

NUEVO ENFOQUE PARA LA POLÍTICA DE COHESIÓN



«... edición de Panorama, Comisario de Política de Transformación de la mandato.

... que se ha producido último en cuanto a la imagen «... sesión», afirma Johannes al.

... sión se centraba en las «... las desigualdades. Sin «... tional, ha experimentado «... artido en una estrategia «... ropea. En la actualidad, «... te, reconfigurada para «... y la transformación en

la herramienta central para lograr los objetivos de la Estrategia Europa 2020.

«Cabe destacar que hemos modificado la política de cohesión, sustrayéndola de la política de cohesión», subraya el Comisario, un proceso que hemos introducido con los Acuerdos de asociación y los programas operativos obligatorios. Hemos trabajado para elaborar un "plan de negocio" pragmático y viable para la estrategia de desarrollo económico, que sea apropiado para su economía y su región».

«El plan debe estar coordinado con los objetivos prioritarios establecidos en la Estrategia Europa 2020. Y ha de acordarse con nosotros, aquí, en Bruselas».

«Los días de las inversiones sin condiciones, de las subvenciones y los cheques en blanco para los proyectos regionales, han quedado atrás», explica. Cada euro que se gasta debe estar justificado. Se exige un plan previo y la demostración de que se ha ejecutado correctamente, como en cualquier otro tipo de inversión profesional.

Gestión del cambio

«Curiosamente, la crisis económica ha facilitado la introducción de la nueva actitud respecto a la política de cohesión», comenta.

«A causa de las tensiones económicas, los miembros de todos los niveles de los Estados miembros han tenido



L'agence ICF MOSTRA fait appel à mes services afin d'assurer la mise page et le suivi de production de diverses publications "EUROPA" dans plusieurs versions de langues.



Euroen i billeder

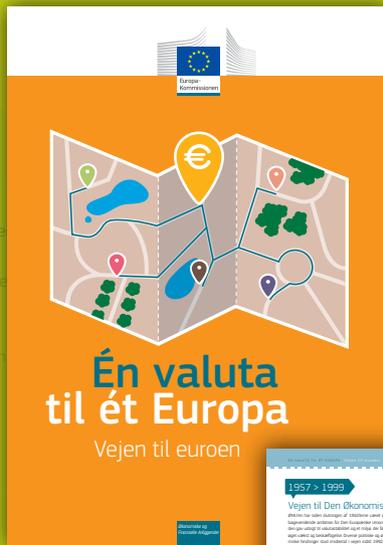
Alle eurosedler har de samme motiver

Motiverne blev udvalgt via en konkurrence, der blev arrangeret over hele EU. Vindertegningerne, der var inspireret af temaet »Europas tidsreiser og stilarter«, viser arkitektoniske stilarter fra syv perioder i Europas kulturhistorie: klassicismen, romantikken, gotikken, renessancen, barokken,

rokokostilen, jern- og glasepoken samt moderne arkitektur. Alle tegninger skildrer elementer som vinduer, porte og broer. Eurosedlerne har forskellige størrelser, iøjnefaldende farver og hævede områder på overfladen, der gør det lettere for synshandicappede at skelne seddelværdierne.

Sikkerhedselementer

Såvel eurosedler som mønter har avancerede sikkerhedselementer, der skal bekæmpe falskmønteri. Det hævede tryk giver en speciel fornemmelse ved berøring af sedlerne. De er desuden udstyret med vandmærker, sikkerhedsstråle og hologrammer, der er synlige fra begge sider. Specielle metallegninger og maskinafslæselige elementer beskytter mønterne.



Euro mønter har forskellige motiver

Euro mønterne har et fælles motiv på forside og et landsspecifikt motiv på bagsiden. Hver af euroområdets medlemsstater vælger — ofte i en konkurrence — sin egen motivserie, der afspejler landets særlige historie og kultur. Ligesom eurolandene har også Monaco, San Marino, Vatikanstaten og Andorra tilladelse til at slå euro mønter. De fælles motiver på den række mønter viser et kort over euroområdet. De fælles motiver viser et kort over Europa, som for de større mønter blev forskelligt, afhængigt af hvornår mønten blev udstedt (de ældre mønter viser EU før 2004, mens de nyere fra 2007 og frem viser hele Europa for at afspejle udvidelsen af EU).

Denne side viser 5-centmønten, 50-centmønten, 1-euro mønten og 2-euro mønten i hver medlemsstat i euroområdet. Det fuldstændige sæt af alle euro mønter kan ses på www.ec.europa.eu/euro



L'agence TIPIK fait appel à mes services afin d'assurer la mise page et le suivi de production de diverses publications "EUROPA" dans plusieurs versions de langues.





“

“Denis Thiry - 0495 933 319
denis@designteam.be”

”

