



CH IN VOOR
BEAUTY

er-be.com

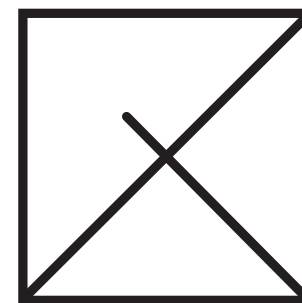
MEER GERECHT
CYCLEERBAAR

Here's
EVERYDAY

naar
cellar
sing



PORTFOLIO

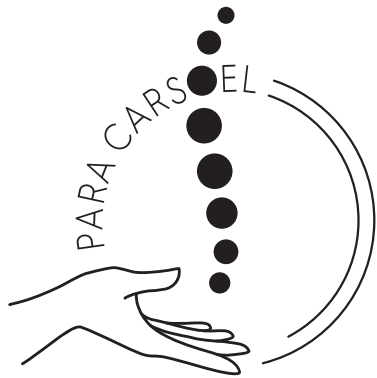


XCELSEVEN

CARINE VANDENPLAS
T +32 (0)475 47 47 35
cv@xcel7.com

SAMANTHA MERCKX
sam@xcel7.com

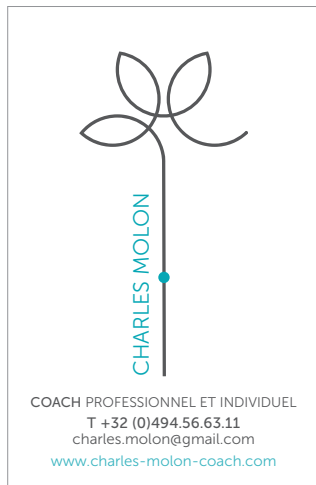
LOGOS - CRÉATION DES IDENTITÉS VISUELLES



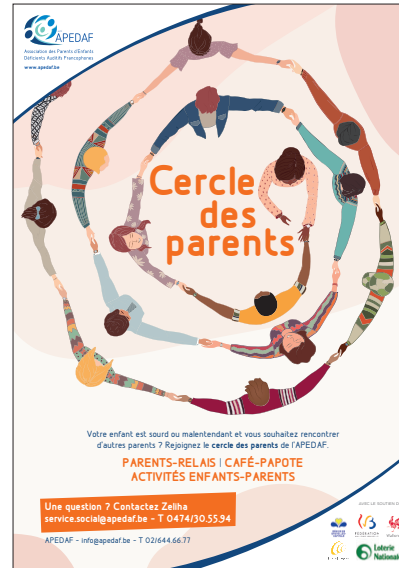
CABINET DE KINÉ ET OSTÉOPATHIE



- MISE EN PAGE DE L'IDENTITÉ VISUELLE



AFFICHES A3 - ASBL APEDAF



Réalisation d'affiches au format A3, déclinées ensuite en A5.

- Affiche de promotion des séances de lecture de contes, en français et en langue des signes
- Affiche de promotion pour l'opération de vente de chocolats «Tous à l'école»
- Affiche de promotion du groupe de parole de l'asbl, le «Cercle des parents»
- Signet de lecture
- Affiche dans le cadre de la campagne d'Education permanente - problématique de l'inclusion des étudiants sourds en études supérieures
- Affiche de promotion des cours en langue des signes organisés par l'asbl
- Affiche de présentation de l'asbl

RÉSEAUX SOCIAUX - ASBL APEDAF



<https://www.facebook.com/apedaf>
<https://www.instagram.com/asblapedaf/>

Création des visuels pour la communication de l'asbl sur les réseaux sociaux (Facebook, Instagram & LinkedIn). Certains sont des déclinaisons d'autres supports/formats.

NEWSLETTERS - ASBL APEDAF ET VINCENT DE PAUL

Association des Parents d'Enfants Déficitaires, Auditifs, Francophones

La Parentière

4 SEPTEMBRE 2025 #40

La rentrée scolaire est derrière nous, l'organisation de la semaine est au point, on est prêt ! Nos aides pédagogiques ont repris le chemin de l'école pour accompagner vos enfants et les donner support au TPEADAF préparer la suite des activités !

Découvrez La Parentière

MEDIKIDS - UN SOUTIEN POUR LES PARENTS

Le service "Medikids" en Wallonie est une initiative des mutualités, notamment Solidaris, visant à soutenir financièrement les familles dont les enfants (jusqu'à 18 ans) sont atteints d'une maladie grave ou d'une pathologie lourde.

[NOUS LIRE L'ARTICLE ICI](#)

NOTES ACTIVITÉS DE CET TÉ

Une partie de nos équipes était comble tous les ans présente au festival L'été des parents à d'autres membres amenant les stages inclusifs, avec une journée de lancement de la saison. Visez les vacances !

[NOUS LIRE L'ARTICLE ICI](#)

NOUS EXISTONS GRÂCE À VOUS

Merci de continuer à nous soutenir, faites un don libre de montant ou devenez membre en versant une cotisation annuelle de 30€ sur notre compte bancaire :

[BIBI 0016 4334 0548](#)

Merci pour votre soutien !

[Envie de nous soutenir ? Faites un don !](#)

Association des Parents d'Enfants Déficitaires, Auditifs, Francophones

La Parentière

POUR L'ÉPANOUISSEMENT DE L'ENFANT SORD ET MALENTENDANT ET DE SA FAMILLE, DEPUIS 1978.

CROWDFUNDING CAP 48

La thèse de cette année : **AU PLUS PRÈS DES ENFANTS SORDS ET MALENTENDANTS**

L'un des services clés de l'APEDAF est son service d'aide pédagogique qui accompagne les enfants sourds dans leurs apprentissages. Ce service est essentiel pour leur permettre d'accéder à une éducation de qualité et de gagner en confiance et de trouver personnellement leur place.

Cette année, l'APEDAF fait appel à différents acteurs. Certains d'entre eux ont financé le service d'aide pédagogique et d'autres ont financé des enfants sourds et malentendants.

Notre objectif : récolter 7 800 € avant le 31 juin.

Si la somme est atteinte, la banque CBC octroie un bonus de 35 %, soit 2 625 € supplémentaires !

SOUTIEN LA CARPÈNE, C'EST PAR ICI :

FAIRE UN DON

[LAB CAP48](#)

APEDAF - Rue Emile Feron 153 - 1060 Bruxelles (S-Galle) - T 0472 58 82 15 - [info@apedaf.be](#)

MARCHE ADEPS AU PROFIT DE L'APEDAF

Régner les enfants et les parents de l'APEDAF pour un moment convivial à la marche ADEPS organisée par l'ADEPS, 20 ans après la création de l'APEDAF, le 10 mai prochain, au départ du Parc de la Woluwe, 1000 Bruxelles, 1000 Bruxelles.

Nous nous retrouverons samedi 10 mai 2025 pour parcourir nos chemins en famille, au profit de l'APEDAF. Départ à 9h, 10h, 11h, 12h, 13h, 14h, 15h, 16h, 17h, 18h, 19h, 20h, 21h, 22h, 23h, 24h, 25h, 26h, 27h, 28h, 29h, 30h, 31h, 32h, 33h, 34h, 35h, 36h, 37h, 38h, 39h, 40h, 41h, 42h, 43h, 44h, 45h, 46h, 47h, 48h, 49h, 50h, 51h, 52h, 53h, 54h, 55h, 56h, 57h, 58h, 59h, 60h, 61h, 62h, 63h, 64h, 65h, 66h, 67h, 68h, 69h, 70h, 71h, 72h, 73h, 74h, 75h, 76h, 77h, 78h, 79h, 80h, 81h, 82h, 83h, 84h, 85h, 86h, 87h, 88h, 89h, 90h, 91h, 92h, 93h, 94h, 95h, 96h, 97h, 98h, 99h, 100h, 101h, 102h, 103h, 104h, 105h, 106h, 107h, 108h, 109h, 110h, 111h, 112h, 113h, 114h, 115h, 116h, 117h, 118h, 119h, 120h, 121h, 122h, 123h, 124h, 125h, 126h, 127h, 128h, 129h, 130h, 131h, 132h, 133h, 134h, 135h, 136h, 137h, 138h, 139h, 140h, 141h, 142h, 143h, 144h, 145h, 146h, 147h, 148h, 149h, 150h, 151h, 152h, 153h, 154h, 155h, 156h, 157h, 158h, 159h, 160h, 161h, 162h, 163h, 164h, 165h, 166h, 167h, 168h, 169h, 170h, 171h, 172h, 173h, 174h, 175h, 176h, 177h, 178h, 179h, 180h, 181h, 182h, 183h, 184h, 185h, 186h, 187h, 188h, 189h, 190h, 191h, 192h, 193h, 194h, 195h, 196h, 197h, 198h, 199h, 200h, 201h, 202h, 203h, 204h, 205h, 206h, 207h, 208h, 209h, 210h, 211h, 212h, 213h, 214h, 215h, 216h, 217h, 218h, 219h, 220h, 221h, 222h, 223h, 224h, 225h, 226h, 227h, 228h, 229h, 230h, 231h, 232h, 233h, 234h, 235h, 236h, 237h, 238h, 239h, 240h, 241h, 242h, 243h, 244h, 245h, 246h, 247h, 248h, 249h, 250h, 251h, 252h, 253h, 254h, 255h, 256h, 257h, 258h, 259h, 260h, 261h, 262h, 263h, 264h, 265h, 266h, 267h, 268h, 269h, 270h, 271h, 272h, 273h, 274h, 275h, 276h, 277h, 278h, 279h, 280h, 281h, 282h, 283h, 284h, 285h, 286h, 287h, 288h, 289h, 290h, 291h, 292h, 293h, 294h, 295h, 296h, 297h, 298h, 299h, 300h, 301h, 302h, 303h, 304h, 305h, 306h, 307h, 308h, 309h, 310h, 311h, 312h, 313h, 314h, 315h, 316h, 317h, 318h, 319h, 320h, 321h, 322h, 323h, 324h, 325h, 326h, 327h, 328h, 329h, 330h, 331h, 332h, 333h, 334h, 335h, 336h, 337h, 338h, 339h, 340h, 341h, 342h, 343h, 344h, 345h, 346h, 347h, 348h, 349h, 350h, 351h, 352h, 353h, 354h, 355h, 356h, 357h, 358h, 359h, 360h, 361h, 362h, 363h, 364h, 365h, 366h, 367h, 368h, 369h, 370h, 371h, 372h, 373h, 374h, 375h, 376h, 377h, 378h, 379h, 380h, 381h, 382h, 383h, 384h, 385h, 386h, 387h, 388h, 389h, 390h, 391h, 392h, 393h, 394h, 395h, 396h, 397h, 398h, 399h, 400h, 401h, 402h, 403h, 404h, 405h, 406h, 407h, 408h, 409h, 410h, 411h, 412h, 413h, 414h, 415h, 416h, 417h, 418h, 419h, 420h, 421h, 422h, 423h, 424h, 425h, 426h, 427h, 428h, 429h, 430h, 431h, 432h, 433h, 434h, 435h, 436h, 437h, 438h, 439h, 440h, 441h, 442h, 443h, 444h, 445h, 446h, 447h, 448h, 449h, 450h, 451h, 452h, 453h, 454h, 455h, 456h, 457h, 458h, 459h, 460h, 461h, 462h, 463h, 464h, 465h, 466h, 467h, 468h, 469h, 470h, 471h, 472h, 473h, 474h, 475h, 476h, 477h, 478h, 479h, 480h, 481h, 482h, 483h, 484h, 485h, 486h, 487h, 488h, 489h, 490h, 491h, 492h, 493h, 494h, 495h, 496h, 497h, 498h, 499h, 500h, 501h, 502h, 503h, 504h, 505h, 506h, 507h, 508h, 509h, 510h, 511h, 512h, 513h, 514h, 515h, 516h, 517h, 518h, 519h, 520h, 521h, 522h, 523h, 524h, 525h, 526h, 527h, 528h, 529h, 530h, 531h, 532h, 533h, 534h, 535h, 536h, 537h, 538h, 539h, 540h, 541h, 542h, 543h, 544h, 545h, 546h, 547h, 548h, 549h, 550h, 551h, 552h, 553h, 554h, 555h, 556h, 557h, 558h, 559h, 560h, 561h, 562h, 563h, 564h, 565h, 566h, 567h, 568h, 569h, 570h, 571h, 572h, 573h, 574h, 575h, 576h, 577h, 578h, 579h, 580h, 581h, 582h, 583h, 584h, 585h, 586h, 587h, 588h, 589h, 590h, 591h, 592h, 593h, 594h, 595h, 596h, 597h, 598h, 599h, 600h, 601h, 602h, 603h, 604h, 605h, 606h, 607h, 608h, 609h, 610h, 611h, 612h, 613h, 614h, 615h, 616h, 617h, 618h, 619h, 620h, 621h, 622h, 623h, 624h, 625h, 626h, 627h, 628h, 629h, 630h, 631h, 632h, 633h, 634h, 635h, 636h, 637h, 638h, 639h, 640h, 641h, 642h, 643h, 644h, 645h, 646h, 647h, 648h, 649h, 650h, 651h, 652h, 653h, 654h, 655h, 656h, 657h, 658h, 659h, 660h, 661h, 662h, 663h, 664h, 665h, 666h, 667h, 668h, 669h, 670h, 671h, 672h, 673h, 674h, 675h, 676h, 677h, 678h, 679h, 680h, 681h, 682h, 683h, 684h, 685h, 686h, 687h, 688h, 689h, 690h, 691h, 692h, 693h, 694h, 695h, 696h, 697h, 698h, 699h, 700h, 701h, 702h, 703h, 704h, 705h, 706h, 707h, 708h, 709h, 710h, 711h, 712h, 713h, 714h, 715h, 716h, 717h, 718h, 719h, 720h, 721h, 722h, 723h, 724h, 725h, 726h, 727h, 728h, 729h, 730h, 731h, 732h, 733h, 734h, 735h, 736h, 737h, 738h, 739h, 740h, 741h, 742h, 743h, 744h, 745h, 746h, 747h, 748h, 749h, 750h, 751h, 752h, 753h, 754h, 755h, 756h, 757h, 758h, 759h, 760h, 761h, 762h, 763h, 764h, 765h, 766h, 767h, 768h, 769h, 770h, 771h, 772h, 773h, 774h, 775h, 776h, 777h, 778h, 779h, 780h, 781h, 782h, 783h, 784h, 785h, 786h, 787h, 788h, 789h, 790h, 791h, 792h, 793h, 794h, 795h, 796h, 797h, 798h, 799h, 800h, 801h, 802h, 803h, 804h, 805h, 806h, 807h, 808h, 809h, 810h, 811h, 812h, 813h, 814h, 815h, 816h, 817h, 818h, 819h, 820h, 821h, 822h, 823h, 824h, 825h, 826h, 827h, 828h, 829h, 830h, 831h, 832h, 833h, 834h, 835h, 836h, 837h, 838h, 839h, 840h, 841h, 842h, 843h, 844h, 845h, 846h, 847h, 848h, 849h, 850h, 851h, 852h, 853h, 854h, 855h, 856h, 857h, 858h, 859h, 860h, 861h, 862h, 863h, 864h, 865h, 866h, 867h, 868h, 869h, 870h, 871h, 872h, 873h, 874h, 875h, 876h, 877h, 878h, 879h, 880h, 881h, 882h, 883h, 884h, 885h, 886h, 887h, 888h, 889h, 890h, 891h, 892h, 893h, 894h, 895h, 896h, 897h, 898h, 899h, 900h, 901h, 902h, 903h, 904h, 905h, 906h, 907h, 908h, 909h, 910h, 911h, 912h, 913h, 914h, 915h, 916h, 917h, 918h, 919h, 920h, 921h, 922h, 923h, 924h, 925h, 926h, 927h, 928h, 929h, 930h, 931h, 932h, 933h, 934h, 935h, 936h, 937h, 938h, 939h, 940h, 941h, 942h, 943h, 944h, 945h, 946h, 947h, 948h, 949h, 950h, 951h, 952h, 953h, 954h, 955h, 956h, 957h, 958h, 959h, 960h, 961h, 962h, 963h, 964h, 965h, 966h, 967h, 968h, 969h, 970h, 971h, 972h, 973h, 974h, 975h, 976h, 977h, 978h, 979h, 980h, 981h, 982h, 983h, 984h, 985h, 986h, 987h, 988h, 989h, 990h, 991h, 992h, 993h, 994h, 995h, 996h, 997h, 998h, 999h, 1000h, 1001h, 1002h, 1003h, 1004h, 1005h, 1006h, 1007h, 1008h, 1009h, 1010h, 1011h, 1012h, 1013h, 1014h, 1015h, 1016h, 1017h, 1018h, 1019h, 1020h, 1021h, 1022h, 1023h, 1024h, 1025h, 1026h, 1027h, 1028h, 1029h, 1030h, 1031h, 1032h, 1033h, 1034h, 1035h, 1036h, 1037h, 1038h, 1039h, 1040h, 1041h, 1042h, 1043h, 1044h, 1045h, 1046h, 1047h, 1048h, 1049h, 1050h, 1051h, 1052h, 1053h, 1054h, 1055h, 1056h, 1057h, 1058h, 1059h, 1060h, 1061h, 1062h, 1063h, 1064h, 1065h, 1066h, 1067h, 1068h, 1069h, 1070h, 1071h, 1072h, 1073h, 1074h, 1075h, 1076h, 1077h, 1078h, 1079h, 1080h, 1081h, 1082h, 1083h, 1084h, 1085h, 1086h, 1087h, 1088h, 1089h, 1090h, 1091h, 1092h, 1093h, 1094h, 1095h, 1096h, 1097h, 1098h, 1099h, 1100h, 1101h, 1102h, 1103h, 1104h, 1105h, 1106h, 1107h, 1108h, 1109h, 1110h, 1111h, 1112h, 1113h, 1114h, 1115h, 1116h, 1117h, 1118h, 1119h, 1120h, 1121h, 1122h, 1123h, 1124h, 1125h, 1126h, 1127h, 1128h, 1129h, 1130h, 1131h, 1132h, 1133h, 1134h, 1135h, 1136h, 1137h, 1138h, 1139h, 1140h, 1141h, 1142h, 1143h, 1144h, 1145h, 1146h, 1147h, 1148h, 1149h, 1150h, 1151h, 1152h, 1153h, 1154h, 1155h, 1156h, 1157h, 1158h, 1159h, 1160h, 1161h, 1162h, 1163h, 1164h, 1165h, 1166h, 1167h, 1168h, 1169h, 1170h, 1171h, 1172h, 1173h, 1174h, 1175h, 1176h, 1177h, 1178h, 1179h, 1180h, 1181h, 1182h, 1183h, 1184h, 1185h, 1186h, 1187h, 1188h, 1189h, 1190h, 1191h, 1192h, 1193h, 1194h, 1195h, 1196h, 1197h, 1198h, 1199h, 1200h, 1201h, 1202h, 1203h, 1204h, 1205h, 1206h, 1207h, 1208h, 1209h, 1210h, 1211h, 1212h, 1213h, 1214h, 1215h, 1216h, 1217h, 1218h, 1219h, 1220h, 1221h, 1222h, 1223h, 1224h, 1225h, 1226h, 1227h, 1228h, 1229h, 1230h, 1231h, 1232h, 1233h, 1234h, 1235h, 1236h, 1237h, 1238h, 1239h, 1240h, 1241h, 1242h, 1243h, 1244h, 1245h, 1246h, 1247h, 1248h, 1249h, 1250h, 1251h, 1252h, 1253h, 1254h, 1255h, 1256h, 1257h, 1258h, 1259h, 1260h, 1261h, 1262h, 1263h, 1264h, 1265h, 1266h, 1267h, 1268h, 1269h, 1270h, 1271h, 1272h, 1273h, 1274h, 1275h, 1276h, 1277h, 1278h, 1279h, 1280h, 1281h, 1282h, 1283h, 1284h, 1285h, 1286h, 1287h, 1288h, 1289h, 1290h, 1291h, 1292h, 1293h, 1294h, 1295h, 1296h, 1297h, 1298h, 1299h, 1300h, 1301h, 1302h, 1303h, 1304h, 1305h, 1306h, 1307h, 1308h, 1309h, 1310h, 1311h, 1312h, 1313h, 1314h, 1315h, 1316h, 1317h, 1318h, 1319h, 1320h, 1321h, 1322h, 1323h, 1324h, 1325h, 1326h, 1327h, 1328h, 1329h, 1330h, 1331h, 1332h, 1333h, 1334h, 1335h, 1336h, 1337h, 1338h, 1339h, 1340h, 1341h, 1342h, 1343h, 1344h, 1345h, 1346h, 1347h, 1348h, 1349h, 1350h, 1351h, 1352h, 1353h, 1354h, 1355h, 1356h, 1357h, 1358h, 1359h, 1360h, 1361h, 1362h, 1363h, 1364h, 1365h, 1366h, 1367h, 1368h, 1369h, 1370h, 1371h, 1372h, 1373h, 1374h, 1375h, 1376h, 1377h, 1378h, 1379h, 1380h, 1381h, 1382h, 1383h, 1384h, 1385h, 1386h, 1387h, 1388h, 1389h, 1390h, 1391h, 1392h, 1393h, 1394h, 1395h, 1396h, 1397h, 1398h, 1399h, 1400h, 1401h, 1402h, 1403h, 1404h, 1405h, 1406h, 1407h, 1408h, 1409h, 1410h, 1411h, 1412h, 1413h, 1414h, 1415h, 1416h, 1417h, 1418h, 1419h, 1420h, 1421h, 1422h, 1423h, 1424h, 1425h, 1426h, 1427h, 1428h, 1429h, 1430h, 1431h, 1432h, 1433h, 1434h, 1435h, 1436h, 1437h, 1438h, 1439h, 1440h, 1441h, 1442h, 1443h, 1444h, 1445h, 1446h, 1447h, 1448h, 1449h, 1450h, 1451h, 1452h, 1453h, 1454h, 1455h, 1456h, 1457h, 1458h, 1459h, 1460h, 1461h, 1462h, 1463h, 1464h, 1465h, 1466h, 1467h, 1468h, 1469h, 1470h, 1471h, 1472h, 1473h, 1474h, 1475h, 1476h, 1477h, 1478h, 1479h, 1480h, 1481h, 1482h, 1483h, 1484h, 1485h, 1486h, 1487h, 1488h, 1489h, 1490h, 1491h, 1492h, 1493h, 1494h, 1495h, 1496h, 1497h, 1498h, 1499h, 1500h, 1501h, 1502h, 1503h, 1504h, 1505h, 1506h, 1507h, 1508h, 1509h, 1510h, 1511h, 1512h, 1513h, 1514h, 1515h, 1516h, 1517h, 1518h, 1519h, 1520h, 1521h, 1522h, 1523h, 1524h, 1525h, 1526h, 1527h, 1528h, 1529h, 1530h, 1531h, 1532h, 1533h, 1534h, 1535h, 1536h, 1537h, 1538h, 1539h, 1540h, 1541h, 1542h, 1543h, 1544h, 1545h, 1546h, 1547h, 1548h, 1549h, 1550h, 1551h, 1552h, 1553h, 1554h, 1555h, 1556h, 1557h, 1558h, 1559h, 1560h, 1561h, 1562h, 1563h, 1564h, 1565h, 1566h, 1567h, 1568h, 1569h, 1570h, 1571h, 1572h, 1573h, 1574h, 1575h, 1576h, 1577h, 1578h, 1579h, 1580h, 1581h, 1582h, 1583h, 1584h, 1585h, 1586h, 1587h, 1588h, 1589h, 1590h, 1591h, 1592h, 1593h, 1594h, 1595h, 1596h, 1597h, 1598h, 1599h, 1600h, 1601h, 1602h, 1603h, 1604h, 1605h, 1606h, 1607h, 1608h, 1609h, 1610h, 1611h, 1612h, 1613h, 1614h, 1615h, 1616h, 1617h, 1618h, 1619h, 1620h, 1621h, 1622h, 1623h, 1624h, 1625h, 1626h, 1627h, 1628h, 1629h, 1630h, 1631h, 1632h, 1633h, 1634h, 1635h, 1636h, 1637h, 1638h, 1639h, 1640h, 1641h, 1642h, 1643h, 1644h, 1645h, 1646h, 1647h, 1648h, 1649h, 1650h, 1651h, 1652h, 1653h, 1654h, 1655h, 1656h, 1657h, 1658h, 1659h, 1660h, 1661h, 1662h, 1663h, 1664h, 1665h, 1666h, 1667h, 1668h, 1669h, 1670h, 1671h, 1672h, 1673h, 1674h, 1675h, 1676h, 1677h, 1678h, 1679h, 1680h, 1681h, 1682h, 1683h, 1684h, 1685h, 1686h, 1687h, 1688h, 1689h, 1690h, 1691h, 1692h, 1693h, 1694h, 1695h, 1696h, 1697h, 1698h, 1699h, 1700h, 1701h, 1702h, 1703h, 1704h, 1705h, 1706h, 1707h, 1708h, 1709h, 1710h, 1711h, 1712h, 1713h, 1714h, 1715h, 1716h, 1717h, 1718h, 1719h, 1720h, 1721h, 1722h, 1723h, 1724h, 1725h, 1726h, 1727h, 1728h, 1729h, 1730h, 1731h, 1732h, 1733h, 1734h, 1735h, 1736h, 1737h, 1738h, 1739h, 1740h, 1741h, 1742h, 1743h, 1744h, 1745h, 1746h, 1747h, 1748h, 1749h, 1750h, 1751h, 1752h, 1753h, 1754h, 1755h, 1756h, 1757h,

TRIPTYQUES - ASBL APEDAF ET VINCENT DE PAUL

Le Cercle des parents

Vous êtes un parent d'enfant sourd ou malentendant et vous sentez le besoin :

- d'être actif
- de soutenir et d'être soutenu
- de partager vos expériences et vos ressentis
- de rencontrer et d'échanger
- de faire entendre votre voix de parents
- de passer des moments agréables avec vos enfants
- de co-construire au sein de la société une nouvelle vision de la surdité

L'APEDAF vous offre la possibilité de répondre à vos besoins !

Rejoignez notre Cercle de parents et soyez dans l'action avec plusieurs services proposés :

PARENTS-RELAIS
CAFÉ-PAPOTE
ACTIVITÉS ENFANTS-PARENTS

DE PARENTS À PARENTS



Association des Parents d'Enfants
Déficieux Auditifs Francophones

Contactez Zailha pour toute demande d'information et/ou inscription à un des services proposés par le Cercle.

À votre écoute du lundi au vendredi de 9 à 16h
Rue de Picardie 43 - 1140 Bruxelles (Evere)
T : 02/54 66 77 - info@apedaf.be
www.apedaf.be

Envie de nous soutenir ? Faites un don !
Les dons supérieurs à 40 euros sont
reconnus fiscalement.
8002 0010 6356 0540

AVEC LE SOUTIEN DE :



Cercle des parents

PARENTS-RELAIS
ACTIVITÉS ENFANTS-PARENTS
CAFÉ-PAPOTE

Parents-Relais

Le Cercle de l'APEDAF organise des ateliers de parents-relais pour les parents d'enfants sourds ou malentendants. Ces ateliers ont pour but de permettre aux parents de partager leurs expériences, leurs ressentis et leurs conseils.

Café-Papote

En présentiel ou par visioconférence, une séance **café-papote** est organisée tous les mois de septembre à juin.

Un thème est choisi pour chaque séance, selon les choix des parents.

UN CAFÉ-PAPOTE, C'EST :

- Un espace de parole pour créer du lien
- Un lieu pour échanger des expériences et des conseils
- Permettre au service social, intervenant de la région, de faire une liste des recommandations et de les transmettre aux autorités compétentes
- Permettre aux parents de rencontrer des autres parents et de leur faire des recommandations
- Permettre aux parents de rencontrer des professionnels de la région

Toutes ces activités sont organisées par les parents du Cercle pour les familles de l'APEDAF avec la collaboration du service social.

Retrouvez l'agenda de nos café-papote sur : <https://www.facebook.com/apedaf>

DE PARENTS À PARENTS



Association des Parents d'Enfants
Déficieux Auditifs Francophones

UNE QUESTION ?
info@apedaf.be
T : 02/54 66 77
www.apedaf.be

APEDAF
Rue Emile Perin 53 - 1050 Bruxelles

Association d'Éducation permanente
reconnue par la Fédération Wallonie-Bruxelles

Envie de nous soutenir ? Faites un don !
Les dons supérieurs à 40 euros sont
reconnus fiscalement.
8002 0010 6356 0540

AVEC LE SOUTIEN DE :



ENSEMBLE

POUR L'ÉPANOUISSEMENT DE
L'ENFANT SOURD ET MALENTENDANT,
ET DE SA FAMILLE



NOS 3 PILIERS :

- SOUTIEN PARENTAL**
- SOUTIEN PÉDAGOGIQUE**
- SENSIBILISATION GRAND PUBLIC**

ACTEZ L'APEDAF.

merci aux parents pour les enfants sourds ou malentendants.

Les parents à parents résume la mission que s'est fixée l'APEDAF : nous avons décidé de faire face, difficilement mais nous nous reconstruisons.

Un enfant sourd ou malentendant n'est pas un handicap, c'est une différence. L'APEDAF est une association qui vise à l'épanouissement de son enfant.

13

www.apedaf.be

Instagram.com/asblapedaf

Notre mission

Depuis la fondation en 1978, l'APEDAF - Association des Parents d'Enfants Déficieux Auditifs Francophones - a pour mission de parents d'enfants sourds et malentendants aux et à leurs proches afin de défendre leurs droits et contribuer à l'épanouissement de l'enfant sourd et de sa famille, en favorisant l'émergence d'une société plus inclusive.

Nos 3 piliers

LE SOUTIEN PARENTAL

Il s'agit d'offrir aux parents des outils, tels que l'aide sociale et le soutien psychologique aux parents, le service de parents-relais, les rencontres familiales, les conférences, les colloques, ateliers, BBS, maquette pédagogique, ...

LE SOUTIEN PÉDAGOGIQUE

L'APEDAF organise des ateliers de sensibilisation qui visent à une meilleure compréhension de la différence. L'APEDAF organise des ateliers de sensibilisation à la construction d'une société plus juste, plus démocratique et plus inclusive. Grâce à ces ateliers, l'enfant sourd ou malentendant pourra, une fois adulte, devenir lui-même citoyen du changement.

IN DE WERELD

VINCENT DE PAUL, BELGIUM IS
LID VAN DE CONFEDERATION
INTERNATIONALE DE LA SOCIÉTÉ
DE SAINT-VINCENT-DE-PAUL.

AANKWISZ IN MEER DAN
150 LANEN

800.000 LEDEN EN 1.500.000
VRIJWILLIGERS

30 MILJOEN MENSEN
DAGDAGELIJK GEBOREN

WORD JIJ ONZE AMBASSADEUR
VOOR EEN RECHTVAARDIGERE
WERELD?

Ga snel naar
www.vincentdepaub.be
en ontdek de verschillende
mogelijkheden om met ons
mee te doen voor een:

- gift
- legaat
- job als vrijwilliger
- partnerschap

Vind ons terug in uw buurt op
www.vincentdepaub.be

Uw plaatselijke vereniging

Vincent de Paul Belgium
POWERS IN ARMEDERDEGEZOND, SAID 807

www.vincentdepaub.be



Vincentius

POWERS IN ARMEDERDEGEZOND, SAID 807

Vincentius

WIE ZIJN WIJ?

- Een grote familie van christelijke vrijwilligers actief in alle uithoeken van België
- Internationaal aangesloten met Vincent de Paul (SPRIMO) - één St Vincentius, één St armoebestrijding
- Weer met een groot hart, dat hun vrede bij bouwen aan mensen in nood
- Binnenin eenzaam op het terrein van de handen uit de mouwen steken, samen helpen in de verdere toekomst

IN BELGIË

- MEER DAN 275 LOKALE VERENIGINGEN VOOR PLAATSELIJKE ARMOEDEBESTRIJDING
- MEER DAN 800 VRIJWILLIGERS OP HET TERREIN
- 150.000 GEHOLPEN FAMILIES EN ALLEENSTAANDEN
- 50 PARTICIPATIEVE PROJECTEN VIA CROWDFUNDING
- MEER DAN 10.000 SCHENKERS EN LEGATARIËN MET EENZELFDE INCLUSIVE VISIE

OPVOEDING EN JEUGDWERKING

VOEDSELHULP EN SOCIALE KRUIDENIERS

ONTHAAL EN EEN GOED GEBREK

SOLIDAIRE WORKSHOPS

CIRCULAIRE BOETIERS

ADMINISTRATIEVE HULP

UITSTAPJES VOOR FAMILIES IN NOED

TRANSITWONINGEN EN SOCIAAL VERHUURKANTOOR

Création et mise en page de triptyques, en déclinaison des affiches A3 déjà créées.

Promotion des services de l'asbl.

DÉPLIANTS/BROCHURES - ASBL APEDAF



AF, c'est plus de 46 ans
nce auprès des familles
s sourds et malentendants

mission

AF crée des liens et des
aux parents d'enfants
sants et à leurs proches
droits et contribuer à
l'enfant sourd et sa
l'urgence d'une

Rapport annuel 2024

Association des Parents d'Enfants Déficients Auditifs Francophones 

Notre service de soutien parental c'est :
• Un service social composé de **3 personnes**
travaillant directement auprès des familles
• En 2024, plusieurs centaines de familles ont assisté
à nos 32 séances annuelles de contes bilingues
Franco-LSF.
• **188 structures d'accueil de la petite enfance**
sensibilisées à la surdité grâce à la Mallette crèche
de l'APEDAF.
• En 5 ans, l'APEDAF a permis à plus de **200 enfants**
sourds et malentendants de participer à des plans de
vacances inclusives.

LE SOUTIEN PÉDAGOGIQUE DE L'ENFANT

L'APEDAF, pionnière en inclusion scolaire, accompagne les enfants malentendants en classe ordinaire, en respectant leur mode de communication et le projet pédagogique choisi par leurs parents.

LA SENSIBILISATION DU GRAND PUBLIC

L'APEDAF mène des campagnes de sensibilisation à la surdité, afin de favoriser une meilleure compréhension des différences. Par ces actions, ainsi que par la production d'ouvrages et notre présence lors d'événements, nous contribuons à bâtir une société plus juste, respectueuse et solidaire.

Depuis 2011, **155 élèves âgés de 3 à 20 ans** ont été accompagnés individuellement par nos aides pédagogiques.

En 2024, les aides pédagogiques de l'APEDAF ont accompagné **40 enfants partout en Fédération Wallonie-Bruxelles**.

Tous les niveaux scolaires (des maternelles à l'enseignement supérieur, en passant par la promotion sociale) sont couverts.

Au cours des 5 dernières années, le service d'éducation permanente a réalisé :

- **10 outils de sensibilisation** pour favoriser l'inclusion des enfants sourds (guide de sous-titrage, répertoire des professionnels de la santé mentale formés à la surdité, outil pour les enseignants, etc.)
- **98 interventions publiques en partenariat avec divers acteurs** du secteur de la surdité (Hospices, Héma-aid, CREE asbl, FFSB, Les Héros Audiotifs).
- **Plus de 500 professionnels sensibilisés à la surdité** et formés à la langue des signes (Réseau Coordination Enfance, étudiants en médecine de l'ULB, futur enseignants de l'inclus, Administration communale d'Uccle, etc.)
- **Plus de 2000 oreilles protégées** lors de festivals en Belgique.

Cela nous tient fortement à cœur d'offrir un repère pour les parents d'enfants sourds et c'est avec enthousiasme et expertise que nous offrons nos différents services.

A côté de cela, nous mettons tout en œuvre pour sensibiliser au maximum le grand public afin de conscientiser les citoyens aux problèmes liés à la surdité et, mettre en œuvre l'importance des différences et de ce qu'elles peuvent apporter comme valeur ajoutée à notre société.

Sur les réseaux, L'APEDAF en 2024, c'est :

- **823 OUTILS TÉLÉCHARGÉS**
- **28.962 PAGES** OU VUE VUES
- **289 ABONNÉS LINKEDIN**
- **559 ABONNÉS INSTAGRAM**
- **2902 ABONNÉS FACEBOOK**
- **640 MEMBRES** DANS LE FORDUM DES PARENTS

Les activités familiales

Le mois de février ne s'associe pas habituellement à la **Chandeleur** mais il en a toute de même l'esprit. Les enfants, et les amis ont eu l'occasion de savourer de délicieuses crêpes lors de ces rencontres variées. Ces événements rassemblent de nombreuses personnes désireuses de se retrouver et d'échanger des histoires sur leurs enfants.

La journée récréative à la **Ferme de la Plancha** dans le petit village de Montebian au cœur du parc naturel des deux Ourthes et au pays des massifs de Givry a été une journée magique pour toutes les AP, les enfants et les parents. Le parcours pieds nus a été une expérience sensorielle unique.

Durant le congé Carnaval à eu lieu notre traditionnelle sortie à la **patinoire**. Équipes de grosses vestes, de bonnets et de gants, nos élèves, leurs amis et familles se sont lancés sur la piste. Quel beau spectacle de les voir s'amuser et progresser d'années en années ! Malgré le froid de la patinoire, cette activité se déroule toujours dans une ambiance chaleureuse et conviviale qui permet de nombreux échanges entre tous, patineurs et comité de soutien moins fonocur mais néanmoins présent pour encourager les plus audacieux. Après l'effort, le réconfort à la cantina de la patinoire où nous avons pu nous réchauffer et partager le repas de midi.

Fin juin, les examens terminés et l'année scolaire quasi entièrement derrière nous, nous avons été nombreux à partager une après-midi de défis et d'aventures au cœur d'une forêt magique, dans l'univers médiéval de **Sertige**. Sous un soleil radieux, nous sommes partis à la recherche de la légendaire épée du royaume afin de pouvoir devenir de véritables chevaliers et chevalières. Nous avons passé des heures faisant appel à notre agilité, notre courage, la force et l'intelligence du groupe et nous avons réussi ! Nous avons chacun et chacune reçu notre diplôme officiel de chevalier et chevalière afin de pouvoir repartir plus fort et plus confiant pour affronter les défis de la vie avec bravoure.

Le samedi 7 décembre, **Saint Nicolas** nous a fait l'honneur de prolonger sa tournée et de passer dans le bureau de l'APEDAF pour le plus grand plaisir des nombreux enfants venus le rencontrer. Au programme : jeux, coloriage et tatouage mais aussi des contes bilingues Franco/Langue des signes et surtout la venue de Saint Nicolas avec un bon goda et un chocolat chaud. C'était une merveilleuse après-midi de fête.



L'enfant sourd ou malentendant d'aujourd'hui

De la naissance à l'âge adulte

Avantages de signer avec un bébé

- Facilite la communication
- Stimule l'apprentissage du langage oral
- Favorise le développement intellectuel et émotionnel
- Renforce le lien affectif avec bébé
- Développe l'estime et la confiance en soi du bébé
- Fait travailler la motricité fine

On peut signer avec bébé dès sa naissance. "En règle générale, il sera réceptif dès l'âge de 7/8 mois." (Loup H., 2016)*

Pour communiquer avec votre enfant ?

Monde. Elle a fait un pas dans le nôtre avec l'implant. La vie sera chose de vie future."

Nous étions en période de covid et les cours de LSF ont été bannies pour communiquer sur ses besoins à la maison.

Je ne suis qu'un début et j'envisage à petit, mais je ne m'arrête. Mon but était d'apprendre avec ma fille parce que j'ai peur que la culture sourde m'intéresse. Papa n'a pas fait le

Brochure

L'ENFANT SOURD OU MALENTENDANT D'AUJOURD'HUI

Judith Heumann, militante et avocate américaine
Nadja de Vries, avocate sourde
Dr. John F. Kennedy Jr., médecin chercheur
Daniel Kish, expert scientifique en échochouette
Beethoven, compositeur musical
Evelyn Glennie, percussionniste
Theodore Roosevelt, politicien

Une des premières préoccupations des parents à l'annonce du diagnostic est l'avenir de leur bébé. Dans un monde où les activités sensorielles sont de plus en plus valorisées et investies, les parents de demandent à leur enfant pourra-t-il accéder à des études supérieures, avoir un métier, apprendre d'autres langues, découvrir le monde, faire des rencontres, etc.

Notre réponse est : OUI !

Que l'enfant soit malentendant ou sourd profond, des aménagements seraient certes nécessaires, mais son avenir ne se définit pas seulement en fonction de sa surdité. Ses idées, ses rêves pourront se réaliser et ses compétences se développer avec du soutien et des efforts, comme il est vrai pour tout un chacun.

Brochure

L'ENFANT SOURD OU MALENTENDANT D'AUJOURD'HUI

DE 6 À 12 ANS
Renforcement des compétences et autonomie

Cette période vise à consolider les apprentissages et développer l'autonomie de l'enfant.

Structures éducatives

- Ecoles spécialisées ou intégration en milieu ordinaire avec aides pédagogiques.
- Pôles territoriaux pour un suivi scolaire personnalisé.

Associations et activités

- **Surdinstitute** : Ateliers éducatifs pour l'inclusion sociale.
- **La CREE ASBL** : Camps éducatifs pour développer l'autonomie.
- **APEDAF** : Activités éducatives et plans de vacances.

Actions parentales recommandées

- Encourager la participation citoyenne et éducative.
- Utiliser les services d'interprétation et d'accompagnement du SSW/SSB.

DE 12 À 18 ANS
Transition vers l'autonomie et préparation à la vie adulte

Scolarité secondaire et orientation

- Inclusion scolaire avec soutien spécifique.
- Conseils d'orientation académiques et professionnels via les pôles territoriaux.

Associations et activités pour adolescents

- **Fevlad-Jeunes** : Développement des compétences sociales et de l'autonomie.
- **HOMA ASBL** : Ateliers culturels et sociaux.
- **La CREE ASBL** : Camps et programmes éducatifs pour adolescents sourds.

Actions parentales recommandées

- Encourager les stages de développement personnel proposés par le CCP.

DE 18 ANS ET PLUS
Insertion professionnelle et autonomie adulte

Formation et insertion professionnelle

- Accompagnement vers l'emploi via l'AViQ (Ondulon) et le Cap Emploi.

Associations et formations continues

- **Triangle ASBL** : Intégration sociale et professionnelle.
- **UNIA** : Défense des droits dans le milieu professionnel.

Actions parentales recommandées

- Faciliter les interactions professionnelles avec le service d'interprétation SSW/SSB.
- Soutenir les initiatives et activités de la FFSB.

Brochure

L'ENFANT SOURD OU MALENTENDANT D'AUJOURD'HUI

DE 6 À 12 ANS
Renforcement des compétences et autonomie

Cette période vise à consolider les apprentissages et développer l'autonomie de l'enfant.

Structures éducatives

- Ecoles spécialisées ou intégration en milieu ordinaire avec aides pédagogiques.
- Pôles territoriaux pour un suivi scolaire personnalisé.

Associations et activités

- **Surdinstitute** : Ateliers éducatifs pour l'inclusion sociale.
- **La CREE ASBL** : Camps éducatifs pour développer l'autonomie.
- **APEDAF** : Activités éducatives et plans de vacances.

Actions parentales recommandées

- Encourager la participation citoyenne et éducative.
- Utiliser les services d'interprétation et d'accompagnement du SSW/SSB.

DE 12 À 18 ANS
Transition vers l'autonomie et préparation à la vie adulte

Scolarité secondaire et orientation

- Inclusion scolaire avec soutien spécifique.
- Conseils d'orientation académiques et professionnels via les pôles territoriaux.

Associations et activités pour adolescents

- **Fevlad-Jeunes** : Développement des compétences sociales et de l'autonomie.
- **HOMA ASBL** : Ateliers culturels et sociaux.
- **La CREE ASBL** : Camps et programmes éducatifs pour adolescents sourds.

Actions parentales recommandées

- Encourager les stages de développement personnel proposés par le CCP.

DE 18 ANS ET PLUS
Insertion professionnelle et autonomie adulte

Formation et insertion professionnelle

- Accompagnement vers l'emploi via l'AViQ (Ondulon) et le Cap Emploi.

Associations et formations continues

- **Triangle ASBL** : Intégration sociale et professionnelle.
- **UNIA** : Défense des droits dans le milieu professionnel.

Actions parentales recommandées

- Faciliter les interactions professionnelles avec le service d'interprétation SSW/SSB.
- Soutenir les initiatives et activités de la FFSB.

Rapport annuel, format A4
48 pages

Brochure, format 200x280 mm
«L'enfant sourd ou malentendant d'aujourd'hui»
56 pages

MAGAZINE D'INFORMATIONS - LIGUE CARDIOLOGIQUE BELGE - L'ORÉAL

associations
médicamenteuses et
préventives

LA TOUX ET LES IEC

écrits
**PLEASE STAND UP
& MOVE**

MARS
2020

Éditor
LIGUE CARDIOLOGIQUE



facteurs de risque
**DÉGRADATION DE
L'ENVIRONNEMENT
ET RISQUE
D'INFARCTUS
DU MYOCARDE**

cœur & artères

**appel
aux
dons**

**LES RECOMMANDATIONS
NUTRITIONNELLES : À PRENDRE
AVEC UN GRAIN DE SEL !**

édito



**LA LIGUE CARDIOLOGIQUE BELGE,
L'ASSOCIATION QUI SE BAT POUR VOTRE CŒUR
DEPUIS 50 ANS.**

Laissez parler votre cœur, faites un don à la Ligue.
Vous pouvez nous aider à sauver des vies.

Nous sommes souvent confrontés à des avis péremptoirs concernant les bienfaits ou risques supposés de tel ou tel nutriment ou aliment sur notre santé. Or, dans des avis contradictoires circulent et entraînent la confusion qui règne dans ce domaine. Néanmoins, les autorités sanitaires s'efforcent de diffuser des « recommandations » ou plutôt des « directives » qui se basent sur les résultats d'études scientifiques pertinentes comme il est facile.

Or, il faut bien constater que beaucoup de ces études épidémiologiques menées dans le domaine de la nutrition sont critiquables d'un point de vue méthodologique. La plupart sont des études observationnelles où l'on compare une cohorte d'individus consommant tel aliment à une autre n'en consommant pas, en se focalisant sur un seul nutriment (sucres, graisses) sans tenir compte de leurs associations (polyphénols), sans contrôler suffisamment les « facteurs confondants » (les autres facteurs du mode de vie en dehors de l'alimentation) en utilisant des questionnaires sur la consommation alimentaire du passé de deux à sept ans, le moins d'exact. Même lorsque l'on regroupe plusieurs études dans ce que l'on appelle une « méta-analyse », il persiste le risque d'un biais de sélection, c'est-à-dire le choix d'études publiées dont les résultats vont dans le sens de votre hypothèse de départ.

Un exemple de l'effet pervers de recommandations nutritionnelles est la situation aux États-Unis où l'on a nettement surestimé le risque des graisses saturées (origines animales essentiellement) et sous-estimé la responsabilité du sucre sur la santé cardiovasculaire de la population américaine. Cela explique sans doute l'irréversible augmentation du nombre de cas d'obésité et de diabète dans ce pays. La directive de

Nous sommes souvent confrontés à des avis péremptoirs concernant les bienfaits ou risques supposés de tel ou tel nutriment ou aliment sur notre santé. Or, dans des avis contradictoires circulent et entraînent la confusion qui règne dans ce domaine. Néanmoins, les autorités sanitaires s'efforcent de diffuser des « recommandations » ou plutôt des « directives » qui se basent sur les résultats d'études scientifiques pertinentes comme il est facile.

Or, il faut bien constater que beaucoup de ces études épidémiologiques menées dans le domaine de la nutrition sont critiquables d'un point de vue méthodologique. La plupart sont des études observationnelles où l'on compare une cohorte d'individus consommant tel aliment à une autre n'en consommant pas, en se focalisant sur un seul nutriment (sucres, graisses) sans tenir compte de leurs associations (polyphénols), sans contrôler suffisamment les « facteurs confondants » (les autres facteurs du mode de vie en dehors de l'alimentation) en utilisant des questionnaires sur la consommation alimentaire du passé de deux à sept ans, le moins d'exact. Même lorsque l'on regroupe plusieurs études dans ce que l'on appelle une « méta-analyse », il persiste le risque d'un biais de sélection, c'est-à-dire le choix d'études publiées dont les résultats vont dans le sens de votre hypothèse de départ.

Un exemple de l'effet pervers de recommandations nutritionnelles est la situation aux États-Unis où l'on a nettement surestimé le risque des graisses saturées (origines animales essentiellement) et sous-estimé la responsabilité du sucre sur la santé cardiovasculaire de la population américaine. Cela explique sans doute l'irréversible augmentation du nombre de cas d'obésité et de diabète dans ce pays. La directive de

SOMMAIRE

2 • **édito**
**RECOMMANDATIONS
NUTRITIONNELLES**

5 • **associations
médicamenteuses et
interactions**
**LA TOUX ET LES EC-
RITURES DE L'ENVI-
RONNEMENT**

6 • **facteurs de risque
DÉGRADATION DE
L'ENVIRONNEMENT ET RISQUE
D'INFARCTUS DU MYOCARDE**
ÉTUDE ENR

10 • **questions/réponses**
(1-2 tables)

de manière à adapter la vitesse de libération des médicaments, il existait même des techniques permettant de compartimenter les médicaments au sein de la gélule, résultant en des moments et des vitesses de libération différents. On pouvait ainsi réaliser le niveau d'un traitement à la carte, parfaitement adapté à un patient particulier, et non à un patient standard. Compte tenu du faible coût des imprimantes 3D (500 à 3000 €), ceci pourrait être réalisé en officine ou en milieu hospitalier.

On peut se demander si, malgré l'économique engendré par la réduction du gaspillage de médicaments tels qu'écrits, conventionnellement, cette technique conduit à une diminution du coût du traitement médicamenteux (la ou elle sera utilisée à bon escient).

Il s'agit, certainement dans un premier temps, d'un machine de guerre, l'industrie pharmaceutique continuant à produire les principes actifs et les conditionnements standard, des médicaments d'application pour le compte des patients. Il est évident que la fabrication de ces médicaments sur mesure nécessitera des garanties sérieuses de conformité et de qualité, tant concernant les produits actifs que les excipients, comme c'est le cas pour les médicaments génériques.

PROF ENER DE P-BLOCK

**Vous avez aimé ce magazine,
vous souhaitez être informé
de ce qui est bon pour votre
cœur ?
N'hésitez pas à vous abonner !**

L'abonnement s'élève à 15 € par an pour 4 numéros.

Pour vous abonner,
remplissez ce formulaire et nous le renverrez à :
Ligue Cardiologique Belge
Rue de la Santé 10
1050 Bruxelles

**POUR DES PERSONNES
PRÉPARATION D'UN
CURRY EN 10 MIN
FACILE**

**CURRY DE FLÉTAN
AUX TOMATES,
CORIANDRE ET
CITRON VERT**

o table !



1 c à s d'huile d'olive
2 oignons, coupés en fines lamelles
1 bouquet de coriandre, haché
1 c à s d'ail, haché
1 c à s de ciboule en poudre
2 c à s de gingembre, râpé
1 c à s de curry
500 g de filet de flétan
1 boîte 400 g de tomates en cubes
1 d'ail
2 c à s de jus de citron vert et le reste du jus de la coriandre

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à fond épais. Faites revenir l'oignon 2 min, jusqu'à ce qu'il soit transparent. Ajoutez le reste de la coriandre, le sel, l'ail, le ciboule en poudre, le gingembre et le curry. Mélangez bien et laissez mijoter à feu doux pendant 10 min.

2. Posez le poisson sur le lit d'oignons. Ajoutez les tomates et le jus de citron vert. Couvrez et laissez mijoter à feu moyen pendant 10 min.

3. Ajoutez ensuite le jus de citron vert et le reste du jus de la coriandre.

4. Répartissez la garniture d'oignons et de tomates sur les assiettes. Posez par dessus les filets de poisson. Arrosez avec le jus de cuisson. Décorez avec des feuilles de coriandre et des quartiers de citron vert.

Garniture :
quelques feuilles de coriandre
1 citron vert coupé en quatre

Conseil de l'équipe :
Pauline Fery, Pauline Fery AC, Ligne, France
Cécile Sauvage, Annonay, CHU

• Excellent avec du riz blanc et des légumes filets au four.
• Bien le soir, la pression est calmée le matin, le cœur est plus léger, moins de stress, moins de soucis.
• Variante : préparez ce plat avec du filet de saumon, de la perche ou du tilapia, de la sole ou encore une daurade.

E 174 kcal/720 kJ | P 27,2 g | L 1,4 g | S 0,8 g | G 53,9 g | F 2,8 g | Ch 0,6 mg

• La bonne nouvelle nutritionnelle : particulièrement sèches et très digestes, comment mieux de 5 grammes de fibres (basé sur un morceau de 1 g d'hydrate glucidique, voir la recette gastronomique, 100 g de légumes et un accompagnement végétal).

**L'ORÉAL
PARIS**

**REVITALIFT FILLER
HYALURONIC ACID**

NEW GESTURES IN SKINCARE WITH
ACTIVE INGREDIENT HYALURONIC ACID



THE REVITALIFT FILLER SERUM IS AVAILABLE EVERYWHERE FOR €21,99

**INSTANT PLUMPED SKIN WITH
OUR REVITALIFT FILLER SERUM**

The Revitalift Filler Serum is the ultimate anti-wrinkle serum, charged with 15% pure Hyaluronic Acid to intensely hydrate and repleat skin. Discover it!

THE REVITALIFT FILLER SERUM IS AVAILABLE EVERYWHERE FOR €21,99

Based on recommended sales price.

**BOUNCY, TONED,
REVITALISED SKIN
VISIBLE RESULTS
FROM DAY 1**

**AFTER 1 AMPOULE, SKIN IS
TIGHTER AND MORE SUPPLE.**
**AFTER 7 AMPOULES, SKIN IS
REVITALISED, FEELS TIGHTER,
FIRMER AND BOUNCIER.**

**15%
PURE
HYALURONIC
ACID**

**REVITALIFT FILLER RENEW
REPLUMPING AMPOULES**

A 7 day cure to repleat the skin with moisture. With pure Hyaluronic Acid and vitamin B5. Skin is intensely repleated with moisture in 7 days.

THE REVITALIFT FILLER AMPOULES ARE AVAILABLE EVERYWHERE FOR €5,99

Based on recommended sales price.

**REVITALIFT FILLER
ANTI-AGEING TISSUE MASK:
INSTANTLY REPLUMPS + SMOOTHS**

This replumping mask contains concentrated Hyaluronic Acid to help repleat, smooth and intensely hydrate skin. The experience of wearing the sheet mask is refreshing, with an intense cooling sensation. After one mask, thanks to the Hyaluronic Acid, skin is instantly repleated with moisture, feels fresher and smoother.

THE REVITALIFT FILLER REPLUMPING MASK IS AVAILABLE EVERYWHERE FOR €9,99 (EXCEPT CALIFORNIA)

INSTANT BOOST IN 15

**SKIN LOOKS RADIANT
WITH MORE GLOW
AND FEELS FIRMER**

Based on recommended sales price.

Magazine (16 pages) et
leaflet d'informations
en FR et NL

SIMULATION 3D - L'OREAL - ZYLA

