

Amour & Sagesse

LE MAGAZINE DES AÎNÉES QUI REND JEUNE

N°4 - JUIN 2020
GRATUIT

SHÉHÉRAZADE

OISEAU
RARE



Édito

Dites « grands vieux » !

PAR JEANNE BOUTE

Nous sommes envoyé·e·s par les aîné·e·s décédé·e·s durant cette pandémie. Nous avons perdu des voix, des cœurs, des histoires et des talents en deux mois. Nos oncles, nos tantes, nos frères et nos sœurs se sont éteint·e·s dans le silence. Désormais aucune personne ne devrait partir dans la solitude. Les maisons de repos se sont vidées de moitié dans l'indifférence.

Amour & Sagesse s'est agrandi durant le confinement. Notre groupe s'engage contre l'âgisme et veut rendre la parole, l'image et la voix aux aîné·e·s.

Artistes, amoureux·es, naturistes, botanistes, culturistes, nous mettons nos forces ensemble pour accompagner les

aîné·e·s à retrouver leurs droits à l'expression. Nous aimons les vieux et les vieilles parce que nous leur devons la vie. Arrêtez de dire petits vieux, dites plutôt grands vieux !

Amour & Sagesse témoigne avec panache et sourire des capacités des aîné·e·s à bâtir du rêve. Allez, laissez-vous emporter par la vie des seniors et prenez-en de la graine.

Ce journal est le vôtre : envoyez-nous vos articles, récits, portraits, coups de gueule, brèves, souvenirs, blagues, coups de cœur, dessins, photos... et nous les publierons.

Pour s'en sortir sans sortir, parce que nous sommes vivant·e·s, parce que l'amour est plus fort que tout, parce que nous voulons nous embrasser et nous enlacer dès que le dragon aura été terrassé !

AMOUR & SAGESSE EST NÉ
GRÂCE AU SOUTIEN PRÉCIEUX
DE LA FONDATION ROI BAUDOIN
ET DE MADAME
HOUILLOGNE-HANNE.

Sommaire

p. 4

LA CHANSON DES COYOTTES

p. 6

LES FEUX DE L'AMOUR
Courrier des lecteurs

p. 8 - 16

PORTRAITS
Shéhérazade
Marie-Louise Van Coppenolle
Paul Carlier
Monique Crabts

p. 17 - 31

PORTFOLIO
Mama Pia Makengo
Pluche
Léon Des Cimes
Vincen Beeckman

p. 32

CORRESPONDANCE
À mon ami Jo

p. 34

VIE LOCALE
Jardinage urbain

p. 36 - 39

NUTRITION ET SANTÉ
Concombres et cornichons
La chronique du Docteur
Vedrin

p. 40

DÉTENTE

p. 42

HOROSCOPE



La chanson des Coyottes

« Quand Forest dort le Coyotte prend ses aises »



APPEL À PARTICIPATION

PAR ANTOINE LOYER

**Avec Éric
– croisé au
centre social
le Miro – nous
avons conçu
cette petite
chanson qui
relativise
les dégâts
causés par le
tabac à l'aide
d'arguments
imparables et
d'observations
scientifiques de
premier plan !**

LE TABAC D'ÉRIC (Éric & A.Loyer)

Je fume
Ça passe dans la tête
Et ça détend

Et je ne te rends pas ton
briquet
Ça m'arrange, et ça te gratte
T'es mort de trouille

Le tabac tue mais c'est moins
dangereux que le lait, le sucre !
Le tabac tue, mais mais c'est
moyen dangereux.

Si je ne fume pas, je pète un
cable !

Le tabac tue mais c'est moins
dangereux que le lait, le sucre !

Le tabac tue, mais mais c'est
moyen dangereux.
Tu peux mourir du tabac
Tu peux aussi te faire écraser
par une voiture
Tu peux aussi être fumeur et te
faire écraser par une voiture

Le tabac ça fait de l'argent qui
va à l'État
Il ne faut pas enrichir l'État
Ça coûte un pont
Et tu as une odeur dans la tête

Les Coyottes de Forest, c'est un groupe musical ouvert et participatif à destination des aînés forestois et de tous les autres.

Tout le monde peut rejoindre les Coyottes, nul besoin d'être musicien (et c'est parfaitement gratuit. Fiers de nos fautes et blessures nous écrivons Coyottes avec deux tt soulignés.

Nos répétitions commenceront (si tout va bien) en septembre 2020. Des concerts et enregistrements suivront.

Druide musical : Antoine Loyer

**Vous souhaitez envoyer des suggestions de paroles pour les chansons du groupe ?
Un petit concert privé à votre porte ?
Vous souhaitez vous inscrire pour les premières répétitions de septembre ?**

CONTACT
MAIL :
LESCOYOTTESDEFOREST
@GMAIL.COM
TEL : 0483 07 94 21



LES COYOTTES

News

Les Coyottes ont un site !
Écoutez et répétez deux chansons (*Avec un peu de chance* et *Je dis bonjour*) :
<https://coyottesdeforest.hotglue.me>

(Indiscrétion : il se murmure que des contacts sont rétablis entre le chanteur forestois Christian Desmet et le batteur André Delfosse. Une reformation temporaire des Coyottes historiques des années 60 serait-elle en cours ? Espérons fort !)

LES FEUX DE L'AMOUR

LES FEUX DE L'AMOUR

Le confinement des dernières semaines a mis en exergue certains sentiments de solitude chez les seniors - mais pas seulement chez eux. Pour pallier à cela, à chaque nouveau numéro, Dr. Amour publiera vos histoires amicales, sentimentales, érotiques et surtout amoureuses.

Le Docteur ne veut pas tout savoir, mais il est curieux. Le Docteur pense que, même si c'est tabou pour certain·e·s, les seniors aiment l'amour et les seniors font l'amour - ou, en tout cas, en ont encore envie.

Amour de jeunesse ou amour de vieillesse, rencontré à 14 ans ou à 75 ans. L'amour seul·e, à deux ou à plusieurs ? Et puis, c'est quoi la fidélité ou l'exclusivité ?

Et le sexe ? Que se passe-t-il dans l'intimité des chambres à coucher passé 65 ans ? Et en dehors des chambres à coucher, d'ailleurs ?

Mais en fait, c'est quoi l'amour ?

Courrier des lecteurs

PAR DR. AMOUR

Premier témoignage de M., 77 ans.

« Un coup de foudre, c'est encore possible après 60 ans. Pourtant, j'en avais déjà eu deux. Le premier, il m'a battue, le deuxième, il est décédé. Mais, est-ce que cela allait me suffire ? Et puis, comment rencontrer quelqu'un de nouveau ? Je ne pouvais quand même pas aller les chercher, les hommes, et tous les essayer. Si y'en a un qui venait, je ne lui aurais pas dit non. Parce que, nous, les femmes, en vieillissant, on est plus nombreuses. Peut-être que les hommes doivent servir plusieurs fois. Pour plusieurs femmes. Y'en avait quelques-uns, c'étaient des bons copains, mais j'en aurais pas fait des amants.

Puis, quand j'ai rencontré A. lors d'une randonnée, ça a changé mes idées. En redécouvrant de la passion pour quelqu'un, ça m'a redonné envie de faire l'amour. Ça a réveillé ma libido.

Je n'avais pourtant pas envie qu'il me voie nue. Je ne voulais plus me montrer comme ça. Mon

« Palpitez encore une fois, dix fois, ou plus. Pas forcément quelqu'un·e pour partager votre vie, mais au moins, de temps en temps, des conversations téléphoniques. Des balades dans le parc. Des après-midi au lit. De la tendresse retrouvée. »

inquiétude, c'était vraiment mon corps, qu'il soit moins agréable à regarder, à toucher. Mais, la tendresse embellit le corps de l'autre. Les complexes s'effacent. On est moins gênés. On éprouve plus de plaisir. Et puis, on a plus de temps libre. On prend le temps pour les caresses. Et on est si bien après. Je ne me vois plus vivre l'un sans l'autre. »

En effet, il est prouvé scientifiquement qu'une sexualité active est corrélée à une amélioration générale de l'humeur et à une réduction des manifestations physiopathologiques. La libération d'endorphines agit comme un analgésique et réduit l'anxiété. Alors, ne sombrez pas dans l'isolement, rencontrez-vous aussi l'amour !

Palpitez encore une fois, dix fois, ou plus. Pas forcément quelqu'un·e pour partager votre vie, mais au moins, de temps en temps, des conversations téléphoniques. Des balades dans le parc. Des après-midi au lit. De la

tendresse retrouvée. En attendant, pour remédier à la solitude vu les circonstances actuelles, de nombreuses applications de rencontres sont disponibles sur votre smartphone, comme Tinder, Passions, Mature People Mingle, etc. Vous pouvez aussi vous inscrire sur des sites de rencontres en ligne, Meetic, be2... Mais attention aux potentiels frais d'inscriptions ou d'abonnements !

Pour les non-connecté·e·s ou les effrayé·e·s de la technologie, n'hésitez pas à nous envoyer vos petites annonces, que nous publierons dans le prochain numéro du magazine, avec discrétion.

La masturbation est bien sûr toujours possible et incontournable, avec les mains, les doigts. Pour varier les plaisirs, certains sex-shops livrent aussi à domicile pour pimenter vos activités en solitaire : découvrez – ou redécouvrez – vibromasseur, plug anal, revues et films érotiques, œuf vibrant ou encore gode-miché. Mesdames, en cas de sécheresse vaginale, usez et abusez de gel lubrifiant. Ne boudez pas votre plaisir. Si vous avez à la maison une brosse à dents électrique que vous n'utilisez plus, placez simplement un préservatif sur le manche de votre brosse à dents et activez la vibration. Le bon vieux jet douche reste aussi une valeur sûre.

Le grand âge n'est absolument pas synonyme d'une fin de la sexualité. Les fantasmes sexuels et le désir sont encore intacts. Alors, conservez-les et maintenez-les en forme.

Écrivez-nous pour donner un peu l'espoir, à tous les lecteur·rice·s, que l'amour, ça arrive toujours. À n'importe quel âge. Que le désir et l'envie seront encore là dans 20, 30, 40 ou 60 ans. ♦

CONTACT : À TRAVERS LES ARTS ASBL,
 ATRAVERSLESARTSASBL@GMAIL.COM
 TEL : 0497 46 71 58
 54 AVENUE VAN VOLXEM, 1190 BRUXELLES

A black and white photograph capturing a moment at what appears to be a circus or a children's event. A woman, the central figure, is dressed in a large, shaggy bear costume. She is holding a young child with dark hair and a dark, double-breasted jacket. To her right, another young girl in a plaid dress stands with her hand on the bear's shoulder. The background is dark and filled with the faint outlines of other people, suggesting a crowded setting. The overall mood is one of wonder and entertainment.

**Artiste de cirque,
accordéoniste,
danseuse à claquettes,
pourfendeuse
de coronavirus :
Shéhérazade n'a
pas fini de nous
impressionner.
Bienvenue chez elle
et ses oiseaux...**

Shéhérazade

“ À bas le Corona ! ”



PAR VINCEN BEECKMAN

Shéhérazade entonne alors une série de chansons, avec, dans sa main droite, son clap-clap en plastique de supportrice des diables rouges les deux petites mains s'agitent et donnent la cadence. Elle improvise paroles et sonorités sur le corona. « *Il ne nous vaincra pas. Nous sommes les plus forts. À bas le corona. Mettez de la javel. Du savon. Des masques. Vive le personnel hospitalier.* » Sa fille travaille d'ailleurs dans une maison médicale. Le sourire se transmet à toute cette joyeuse bande, formant à nouveau une communauté... C'est leur manière de lutter ensemble contre ce fléau.

Ses perroquets hurlent. La cage est toute proche de la fenêtre, au rez-de-chaussée. Il y a Stitch, le ara. Le vert, c'est Cactus. Au total, huit perroquets et deux touracos.

En rentrant dans son appartement, le moulin à paroles se met en marche. Elle nous parle de sa collection d'harmonicas, des tableaux qu'elle peint ou que son père a peints. Stitch n'arrête pas de dire « *Ça va !* ».

Loquace, elle évoque ses multiples fonctions. Ses années vécues dans le monde du spectacle, le théâtre, la magie, l'accordéon, le feu, la danse brésilienne, le flamenco, les claquettes, son passage au Cirque Royal et à Forest National... Elle vient juste d'être retraitée.

Illumination constante. À toute heure du jour et de la nuit, un rayon de lumière irradie son visage. Shéhérazade, la coqueluche de l'immeuble, sort son *keyboard* sur le parking devant les blocs. Nous sommes à la résidence des Platanes. Il est bientôt 20 heures et les applaudissements vont se faire entendre sous peu. Un premier petit attroupement de promeneurs de chiens se forme, les chiens ne respectant pas toujours la bonne distance, les promeneurs non plus d'ailleurs. Les habitants sortent mains, tapettes, sifflets des enfants, ou vieilles raquettes de tennis en bois, ne servant plus que pour frapper les tapis poussiéreux.



Sacré personnage, elle aime les visites. Éloquente sur tout ce qui touche à ses oiseaux, elle montre les tours d'adresse qu'elle peut effectuer avec eux. Elle les embrasse et les cajole dans ses bras.

Les souvenirs de son père la rendent encore plus volubile. Il est décédé récemment, c'est son idole. Un joueur d'harmonica fantastique, un ami du jazzman Toots Thielemans. Un inventeur génial de douches avec des boîtes de conserve. Un personnage mémorable, adorable... et un ami des animaux.

Peu proluxe sur ses histoires de cœur, elle nous confie avoir raté le coche avec Frédéric François. Le regret de sa vie. « *C'était à deux*



doigts de devenir mon mari. On était ensemble dans la même pièce. C'est ma mère qui a tout fait foirer, mais, elle l'a pas fait exprès. »

Passer à RTL est son rêve le plus ultime. Si quelqu'un peut lui faire ce plaisir, elle en serait tellement reconnaissante. Elle pourrait partager cette joie avec sa fille, mais aussi avec tous les amis de la résidence des Platanes.

Même si ce n'est pas comme passer à la télé, *Amour & Sagesse* espère apporter à Shéhérazade un peu du bonheur qu'elle apporte aux autres, en partageant ses moments de vie et des images de ses albums de famille. ♦



Marie-Louise
Van Coppenolle

Des notes au bout des doigts



Quelques moments avec une pianiste de renom, qui dessine... et bien plus !

Dès son plus jeune âge, Marie-Louise a baigné dans la musique. Sa mère occupait alors le poste de concierge à l'Opéra National et son père jouait de la viole de gambe. Parmi ses musiciens favoris, Mozart, Chopin ou Sergueï Rachmaninov. Elle joue encore du piano dans sa chambre, à la maison de repos. Les sons sortent de ses doigts et envahissent la pièce.

Les airs succèdent aux airs. Elle joue aussi tous les dimanches à la messe. De 9h30 à 10h30. La chapelle est remplie, mais nombreux sont ceux qui somnolent encore, fatigués de ne rien faire, c'est fou.

Elle dessine beaucoup, le Mont Cervin, par exemple, qui la fascine. En face d'elle le temps d'une nuit, elle a pu le contempler pour de vrai. Elle remplit aussi des coloriages et s'adonne aux mandalas.

Marie-Louise aime voyager, mais la peur de l'avion l'oblige à prendre surtout le train ou à partir en voyage organisé. Vesoul, les châteaux de la Loire, Quiberon, Lourdes ou la Forêt-Noire. Si elle pouvait sortir d'ici, elle vendrait sa maison à Overijse et irait habiter en Provence.

Mais, en attendant de rejoindre des contrées lointaines, l'hôpital Saint-Pierre la voit débarquer toutes les semaines. Les médecins s'occupent de sa jambe. Une mauvaise chute la cloue à Bruxelles depuis trois ans. Ça lui plairait tellement de voyager à nouveau. Sentir des paysages.

Elle espère aller à la mer en juin. Avec son rotateur, qu'elle appelle Choupi. « Juste une journée, mais cela ferait déjà tellement de bien.

PROPOS RECUEILLIS
PAR VINCEN BEECKMAN

Les mouettes, tu imagines. L'air frais. L'iode. Les cuistax. Le vent. La digue. Les moules et les frites. »

Avant la résidence, elle habitait à Saint-Gilles, au 7, rue Croix de Pierre. Une maison qu'elle aimerait fortement revoir... « *Maintenant c'est une usine. Elle n'existe plus.* » La nostalgie coule le long de ses joues. Ses yeux se plissent, puis se ressaisissent. Elle me dit avoir 88 ans. Elle me dit que je ressemble à Jean-Pierre Cassel. « *Vous avez un peu le type. Les mêmes mimiques. Il est pas mal, et son fils aussi. Des tombeurs. Les filles doivent faire attention* », elle parle.

Le théâtre aussi l'a beaucoup occupée et reste dans ses souvenirs. Elle a interprété la superbe demoiselle de *La Jeune Veuve*, une histoire qu'elle m'écrira de mémoire sur quelques pages. Elle se souvient de tout – ou presque. Elle déclame des poèmes, les uns à la suite des autres. À la fin de notre belle rencontre, elle me lit l'horoscope et je lui offre, en échange, une photo de mon chat.

« Un bel entrain s'empare de vous, cher ami Cancer, votre vie sentimentale semble bien engagée, vous renouez avec la confiance et ça fait du bien de vous voir comme ça ! Un projet important vous tend les bras, place aux sentiments et à la tendresse. Les démarches sentimentales évoluent sous de bons auspices. Vous tentez l'improvisation. Dans le travail, ne négligez aucune possibilité cette semaine, car votre avenir professionnel pourrait se jouer, cette fois. Faites preuve de rapidité d'exécution et de savoir-faire. En tout cas, de nouvelles perspectives se présenteront : à vous de les développer et de leur donner de la durée. Famille. Vous ne pourrez pas vous empêcher d'imaginer les pires incidents dans votre vie familiale. Vous serez inquiète, sur la défensive, et cette attitude ne contribuera qu'à compliquer vos rapports avec vos proches. » ♦

Paul Carlier

Homme au Foyer de père en fils

PAR ISABELLE GOBBAERTS

Paul Carlier est né le 30 avril 1938 (il fêtera ses 82 printemps très bientôt) à la côte belge. Il est arrivé à Forest à l'âge de trois ans et il y vit toujours aujourd'hui. Paul a trois sœurs et un frère, certains ont disparu et les liens se sont délités avec d'autres... « *C'est comme ça* », dit Paul qui est resté très proche de deux de ses nièces, Nadia et Nora, qui sont les deux personnes les plus importantes pour lui. N'ayant pas eu d'enfants, ils les considèrent comme ses filles.

Paul a été marié à Liliane qu'il connaît depuis qu'il est arrivé enfant à Forest, elle habitait le même bâtiment et ils ont grandi ensemble jusqu'au jour où ils sont tombés amoureux ! Amour qui dure depuis, même si Liliane a rejoint les étoiles il y a un peu plus d'un an, à l'âge de 82 ans. Liliane avait une jumelle (maman des deux nièces de Paul), elles étaient très proches toutes les deux.

Paul a eu de chouettes parents, confie-t-il. Un papa originaire de Gramont, une maman forestoise. Son père a été employé du Foyer forestois ! Paul a effectué des études d'architecte paysagiste et il a suivi un cursus d'architecture du bâtiment en cours du soir. Il a étudié jusqu'à l'âge de 22 ans, puis il est parti faire son service militaire, qu'il a terminé à 24 ans.

De retour à Forest il a beaucoup travaillé comme jardinier. C'est en 1970 qu'il a repris le flambeau de son paternel et qu'il est devenu le "concierge" du Foyer.

Il a pris sa pension en 2003, mais il est toujours le "boss" et c'est vers lui que toutes les générations confondues se tournent pour les petits et gros soucis du Bempt (logement social dont la commune de Forest est actionnaire).

Paul nous raconte comment le quartier a évolué au fil des décennies. La solidarité a toujours été présente ainsi que la bonne entente, mais il constate quand même un changement des mentalités, le non-respect des extérieurs, le laisser-aller général et la dégradation du bâtiment, même si certains travaux (châssis, chaufferie) ont été réalisés.

Paul a des dizaines d'anecdotes liées à cet endroit. Des rigolotes, des tristes, des émouvantes, des plus dures, la vie... Monsieur Jules, Sesseko...

Paul fait vraiment figure de mascotte au Bempt et au Foyer et, même si Liliane n'est plus, elle est partout. Et puis il y'a son chien Bouboule, son ami Carlin de 8 ans. Ces deux-là sont inséparables et leur présence, indispensable, même si, comme dit Paul, « *Si je pouvais, je retournerais à la mer...* » ♦



« Il a pris sa pension en 2003, mais il est toujours le “boss” et c’est vers lui que toutes les générations confondues se tournent pour les petits et gros soucis du Bempt »

Monique Crabts

L'infatigable...

PAR JEANNE BOUTE

Forestoise pure, Monique Crabts est une militante des droits sociaux. Fervente petite dame de 1m45, elle est remarquée par tous. Elle s'engage dans le monde associatif forestois de manière bénévole pour défendre le droit d'égalité pour tou·s·tes au niveau de l'enseignement sportif et scolaire.

Son salon se transforme plusieurs heures par semaine en école des devoirs improvisée pour les enfants ne parlant pas le français. Elle passe toutes les matières en revue, de tous les niveaux, en un clin d'œil.

PORTRAIT



Ses parents lui imposent des études pénibles de secrétariat, loin de son projet de vie : professeure de sport. Mais, insoumise, Monique arrivera à ses buts.

On le remarque par son corps ferme d'abord, son dos bien droit et une volonté sans faille. Des centaines de compétitions de gymnastique acrobatique et de GRS au compteur. À 69 ans, elle semble être en top forme : professeure de gymnastique douce pour seniors, danseuse de folk, elle est infatigable. Monique est engagée, c'est peu de le dire.

Bénévole depuis des années à l'Hôpital Saint-Pierre, elle est connue comme le loup blanc au service social de la clinique. Elle y confectionne des colis pour les nouveaux-nés les plus démunis. Humaniste jusqu'au bout des ongles, elle est présente en cas de besoin. Bénévole active auprès de Bras dessus Bras dessous, elle s'engage pour la cause des aîné·e·s isolé·e·s et fragilisé·e·s. En ce temps de pandémie et de lutte contre le COVID 19, Monique a déjà confectionné 200 masques pour protéger les aîné·e·s de sa commune.

Monique n'aime pas qu'on parle d'elle où qu'on vante ses mérites. Or, elle fait preuve d'un courage exemplaire : hernies discales à répétitions et maladies lourdes empoisonnent son corps.

Elle mérite ô combien que l'on retienne son nom. MONIQUE CRABTS, femme héroïque, une guerrière. ♦



Portfolio

PAGES 18 À 21

**Mama Pia
Makengo**

PAGES 22 À 27

Pluche

PAGES 28-29

**Léon
Des Cimes**

PAGES 30-31

**Vincen
Beeckman**

Un nouveau départ ; "

TEXTES ET IMAGES :
MAMA PIA MAKENGO

Un nouveau départ

La vie vaut-elle la peine d'être vécue ?

Il y a sept mois, mon cœur a été blessé
- anéanti - la vie n'avait plus de sens.

Oui, quand il n'y a plus rien, sinon le
vide qui guette au loin, que peut-on
demander ? Que faire ? Où se tourner ?

Alors je suis tombée à genoux, les yeux
et le cœur tournés vers mon Créateur.

J'ai pris mes albums.

En regardant les vieilles photos de notre
bonheur, je me suis dit qu'il n'aurait
pas voulu me voir triste, abattue - moi
qu'il qualifiait de courageuse.

Alors j'ai décidé de prendre un nouveau
départ, de créer de nouveaux liens,
de chercher du bonheur qui fera aussi
du bien à mon celui qui est parti.

Allez hop !

Un nouvel élan. Un nouveau style !
Partons vers de nouveaux horizons.

Une nouvelle vie commence dans l'Espérance.

notre bonheur. Je me suis dit
qu'il n'aurait pas voulu me voir
triste, abattue - moi qu'il qualifiait
courageuse!
Alors, j'ai décidé de prendre



*Le 18 juillet 1970
 Mariage Pius et Jean-Marie
 jour inoubliable!*



*Ababengo Pius
 17/04/45*





Maman et ses fils Jean-Luc prêts à
descendre dans la mine de cuisine
à Likasi ou
1985 Katanga (Congo)



1978 Sur la route de Lubero
ou Congo



Le Bonheur !

« Deux étions mais
n'avions qu'un seul cœur »

La vie ne tient qu'à un
seul fil

Si le fil se rompt, tout
s'écroule

Mais il reste le souvenir
du bonheur partagé

Le Bonheur ! Ce sont
trente-six mille petites
choses de la vie

Le Bonheur ! C'est le
plaisir d'être à deux,

de contempler le ciel
étoilé à côté du visage
aimé, main dans la main

Le Bonheur ! C'est la joie
d'être en famille

Le Bonheur ! C'est de voir
ses enfants grandir dans
la bonne direction

Le Bonheur ! C'est de
voir ses petits-enfants
grouiller autour de vous

Le Bonheur ! C'est de
respirer l'air frais

assis dans son petit
jardin

Le Bonheur ! Ce sont les
sourires complices, les
éclats de rire

Le Bonheur ! C'est le
parfum des roses, malgré
les épines

Le Bonheur ! Ce sont les
pardons donnés et reçus

Le Bonheur ! C'est
la fidélité dans ses
engagements envers et
contre toi

Le Bonheur ! C'est rendre
présent celui dont
l'absence nous attriste

Le Bonheur est à la
portée de nos mains

Bonheur - Amour -
Charité : le même mot

Tendre - affectueux
- partage

Le Bonheur ne meurt
jamais

Le Bonheur ! C'est lui
que nous présenterons à
notre Créateur au soir de
notre vie.

Aller - souris à la Vie !
Elle t'appartient !

A Dieu Covid 19 !

À toi senior de mon cœur !

Assis devant la
fenêtre de ta
chambre, Covid 19
obligé.

Pourquoi cette
tristesse ! À quoi
penses-tu ?

Au passé évanoui
dans ta mémoire ?

À l'avenir proche
et incertain que tu
redoutes ?

Si tu es optimiste
comme moi

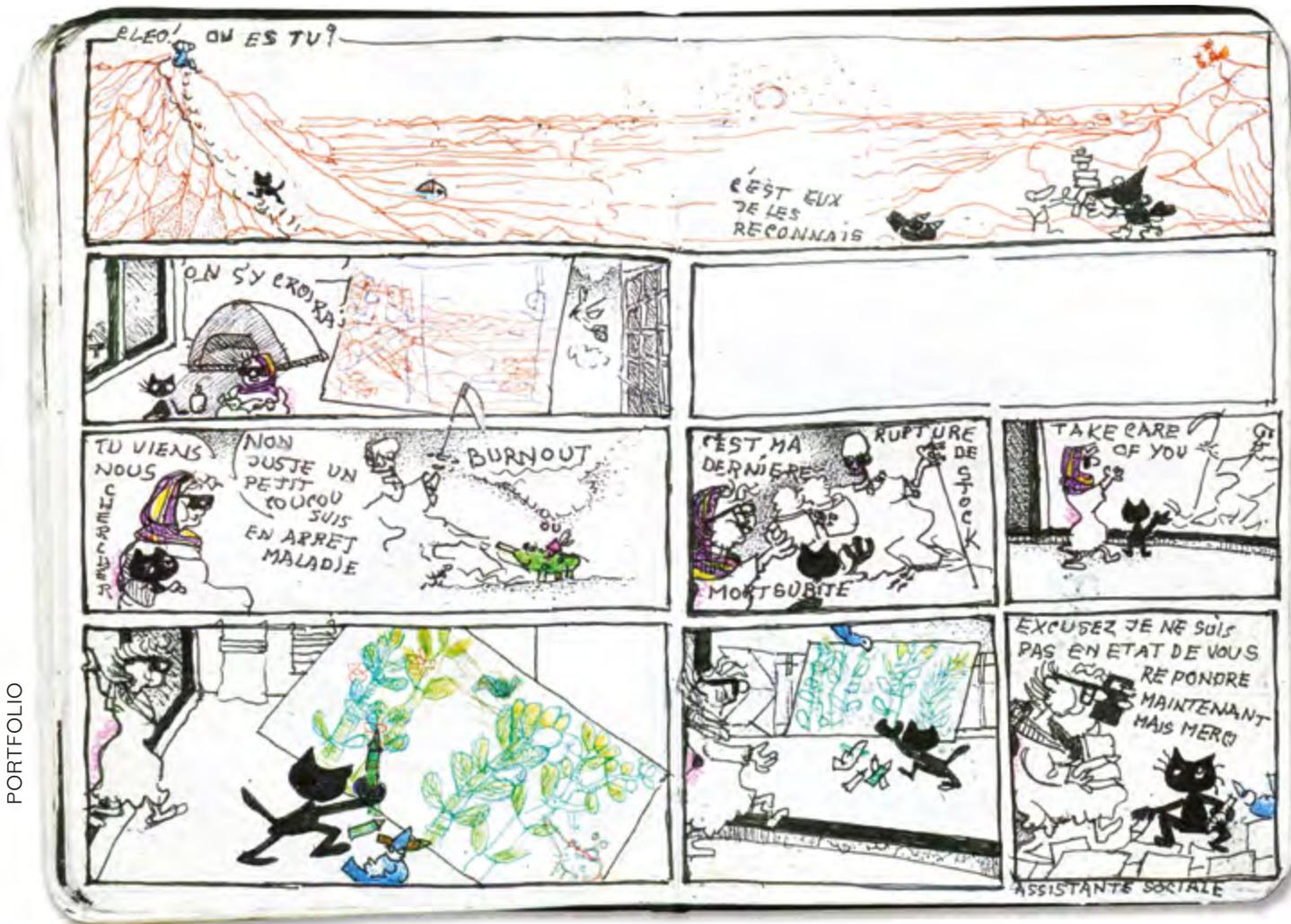
Pense au présent en
incluant le passé

Souris en pensant au
bonheur reçu depuis
70 - 75 - 80 ans...

Sois positif (ve), le
Covid 19 sera du passé
bientôt

Je te dédie ce petit
poème sur mon
bonheur à moi

Qui me rend heureuse
et chasse la tristesse
du Confinement.



La main gauche de Pluche

TEXTE :
CHARLOTTE BURGAUD
DESSINS :
PLUCHE

Immeuble neuf près de la gare Bruxelles-Chapelle. Balcons tordus qui tentent de s'enfuir vers le ciel. Rails de chemins de fer brisant la ville en deux.

Sonner à l'interphone. Monter dans l'ascenseur. Appuyer sur le 11.

Direction l'appartement de Pluche.

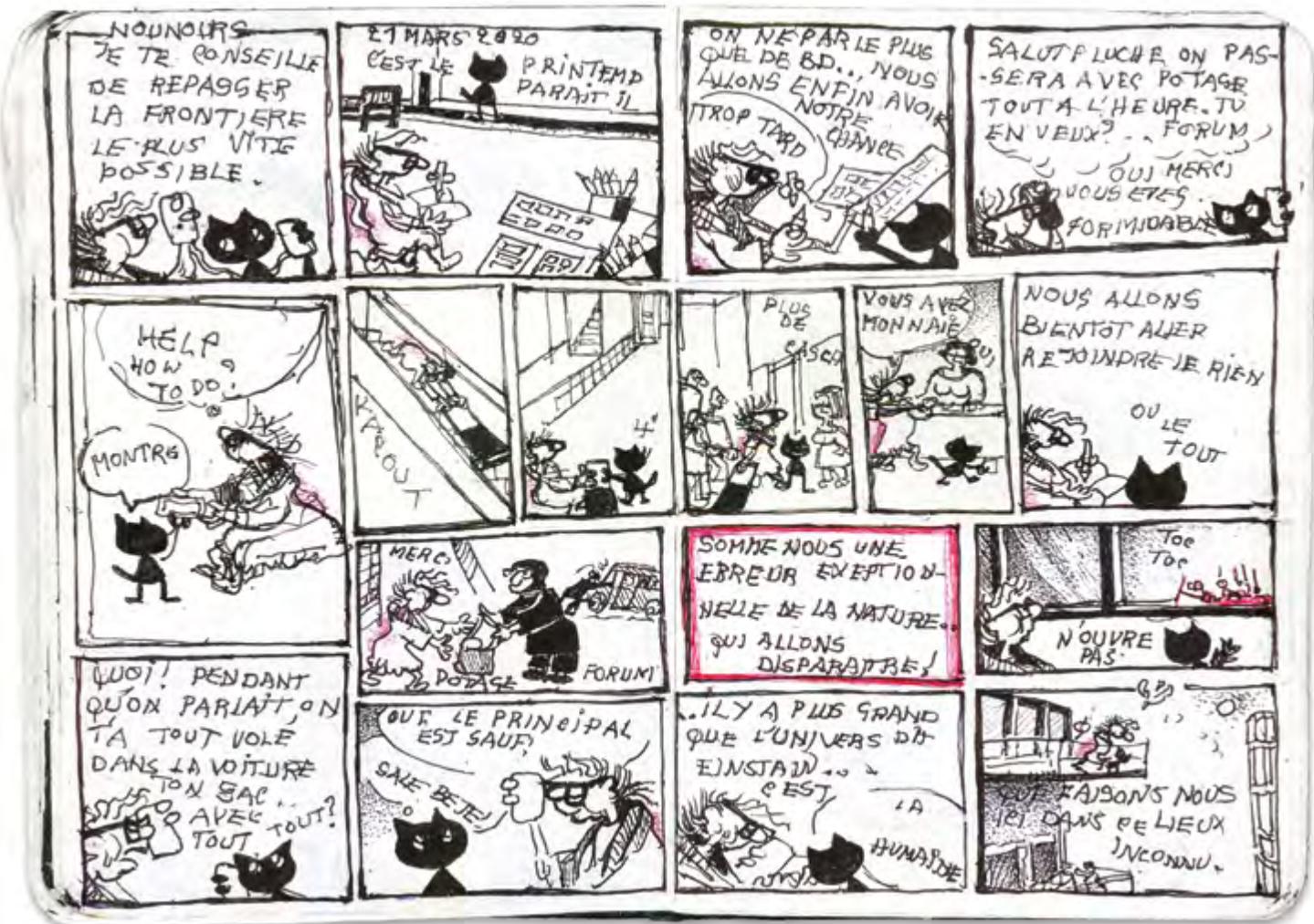
Drôle de petite dame de 84 ans, habillée d'un pull

multicolore, tricoté de ses mains.

Crête de dinosaure sur le dos et collier de crayons, stylos et verre libyque autour du cou.

De sa fenêtre, une vue sur Bruxelles. Au loin, la basilique. L'Atomium aussi, mais encore faut-il trouver cela beau.

Un balcon qui se transforme en mare



occasionnellement. Et si on regarde bien vers l'horizon, on peut voir le désert.

Le même désert dans lequel Pluche a voyagé pendant des années et dont elle peut vous parler inlassablement.

Aucun meuble. Seulement des dizaines et des dizaines de boîtes qui s'empilent, comme les souvenirs de Pluche.

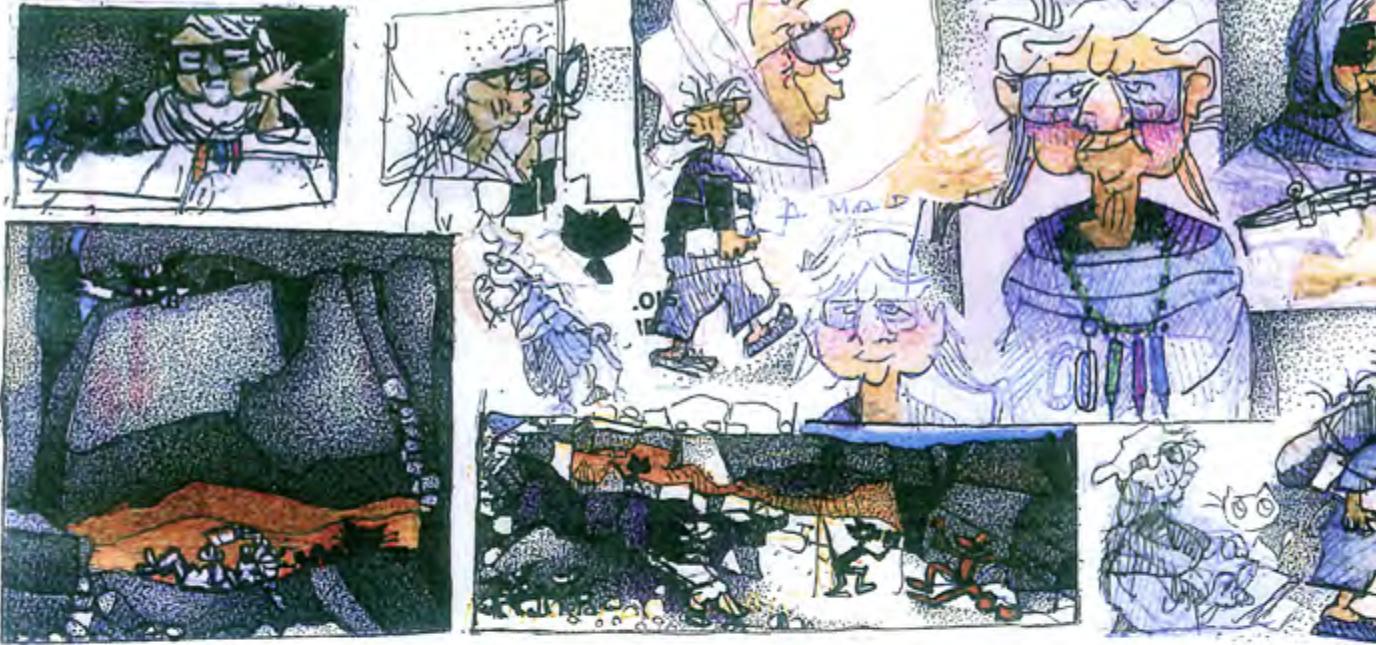
Du matériel pour faire des marionnettes ou des pierres récoltées dans le désert. Pluche s'est créé son décor. Le même décor rocheux que dans le Jebel Uweinat.

Au milieu de l'appartement, une petite chaise. Pluche s'assied ici, parfois jusqu'à 4 heures du matin, et, de sa main gauche, dessine, point par point, des scènes de son quotidien. La main

droite a été utilisée par tous ses points. Mais, la main gauche est de plus en plus habile, il est dur de l'arrêter.

Sur de l'essuie-tout. Sur un sac en tissu Oxfam qui transportait les soupes distribuées par le Forum. Sur son masque. Sur ses carnets bien sûr. La main gauche de Pluche recouvre tout, même le numéro d'« Amour & Sagesse ».

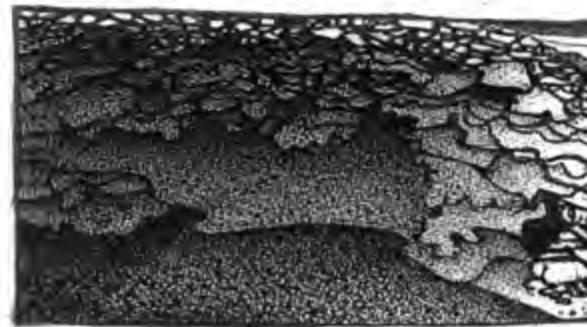
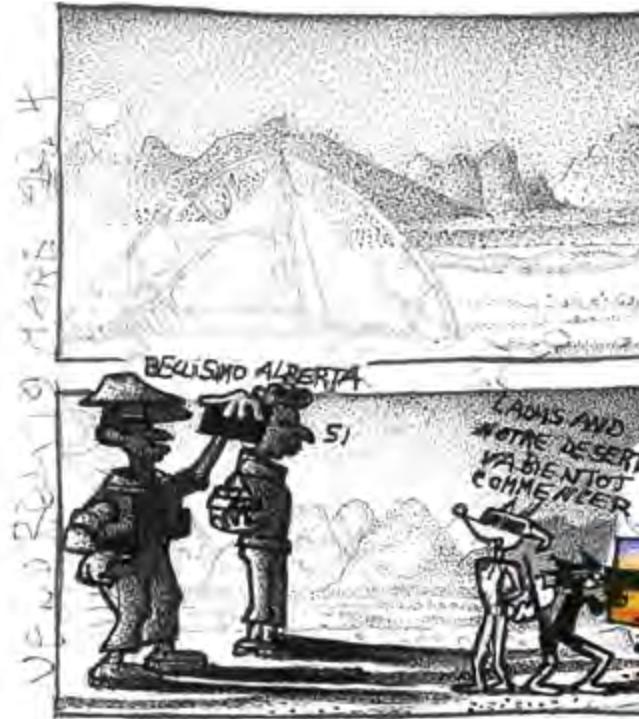
1
PORTRAIT DE L'ARTISTE.

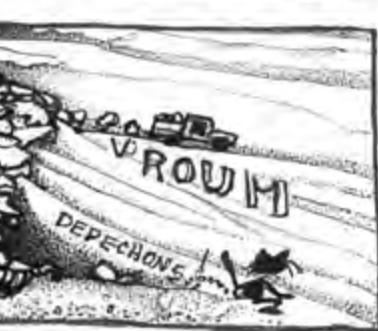
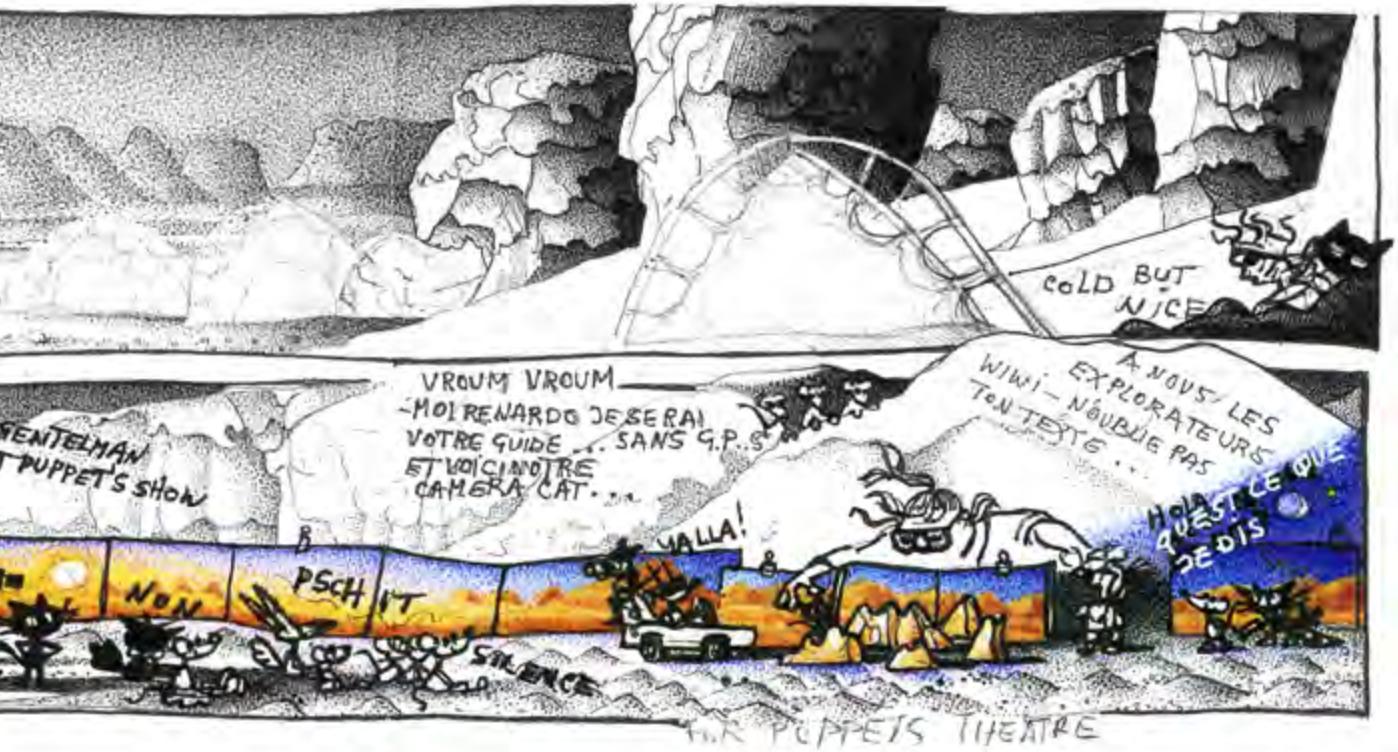


N. NYPELS (PLUCHE)
ANONYME REPORTER.
2004 → 2016.









Léon Des Cimes

Les beautés subtiles.

Le Pouvoir d'évocation
 fraîcheur et spontanéité de
 mammifère
 s'émerveiller -

Alors je peins de plus belle, "faites vrai et vous ferez beau".

Sur mon être hautement impressionnable, la Nature exerce toute sa fascination. Et je **contemple** et me gars de la beauté.

Au-dessus de la futaie de hêtres, une **BUSE** plane, souveraine. Dame Nature est féconde, elle a fécondé ma toile. Le lien est créé.

J'ai créé, j'espère avoir fait vrai pour avoir fait beau. Ce n'est pas une copie, j'y ai mis tout ce qui il y avait de sauvage, "**contemplant**" le vol des oiseaux et la course des petits mammifères.

Sois rassuré Christian Nappé. Les réflexions sur la grande œuvre ont répercuté leur écho jusqu'à dans mes propres sentiments.

Je range mes pinceaux et ma palette, car j'ose croire que mon œuvre a atteint son état d'espure. Ajouter c'est enlever, le mieux est l'ennemi du bien. Et puis ce qui importe c'est de ne pas nuire aux premiers jets, et à la spontanéité. C'est exactement ce que disait la Reine Elisabeth de Belgique : "la Beauté n'a pas besoin de commentaire. Trop expliquer tue la fraîcheur des impressions".

Et ici, il me semble opportun de reproduire le texte qui illustre la satisfaction du peintre Aiem retournant chez lui avec tous le bras son œuvre, son nouveau trésor.

Les Liqamotes deviennent vraies
 quand on y croit



LÉON MEGANCK



On est au top ici

Tu veux continuer ta carte ou ton
poisson ?
Ma carte !
Quelle couleur ?
Vert !

C'est un tableau que je veux donner à ma fille
pour son anniversaire.
Faudrait que tu te mouches un peu le nez.
Hé mais...
T'as pas tes lunettes ?
C'est pas possible de dessiner.
Tu vois rien, allez !
Je vais aller les chercher.

Tu es mon sex friend.
C'est quoi ça ?
C'est la mode maintenant.
Oh, je n'aime pas ça moi.
Je préfère gentil lover. Là au moins, il y a de
la tendresse.

Tu veux compter les mouches.
Il y a des mouches ici.
C'est atroce, ils m'ont mis sous la douche.
J'attrape la crève.
Mais il faut bien se laver. Oui, mais elles
me touchent le sexe !
Oui, mais il faut bien. Quand on change les
couches.

Je veux de la peinture dorée pour mon poisson.

Suzanne, bon anniversaire à toi.
 Tu as 25 ans hein !
 Ha ! ha !
 Tu veux un grand coloriage ou un petit ?
 Avec des marqueurs Marylou !
 J'ai colorié toute la Provence.

**Monsieur Drué, c'est mieux avec lunettes ?
 Impeccable.**

Tu n'aurais pas un torchon ?
 Et t'as payé combien ?
Mon Dieu, Emmanuelle !
 Tu as pas eu trop mal ?
 Tu vas faire quoi maintenant ?

**J'ai dessiné une poire à la Magritte. Pour faire
 surnaturel.
 C'est spécial.
 Ceci n'est pas une poire.
 J'aime bien les mandalas, mais il y en a plus.**

Si mon fils peut pas venir, alors il a dit que moi
 non plus je ne peux pas aller à la mer.
 C'est fou ça !
 Il a 61 ans, mon fils. Il est organiste à l'église des **Minimes**. Il
 donne aussi des cours de piano. Il aime les femmes. Comme
 son père. Il a trois ou quatre maîtresses. **Mon mari** avait un
 bateau. C'était un bordel. Quand on aime, on accepte tout.
 Quand on a des enfants, il faut fermer sa gueule. Il avait
 tellement de femmes. Oulah ! Il est mort du cancer
 de la prostate.

**Ah. Je vais mettre : « Je ne suis pas une poire ».
 La suite au prochain numéro.**

Jo, un ami au grand cœur

PAR JEAN VOLON

CORRESPONDANCE

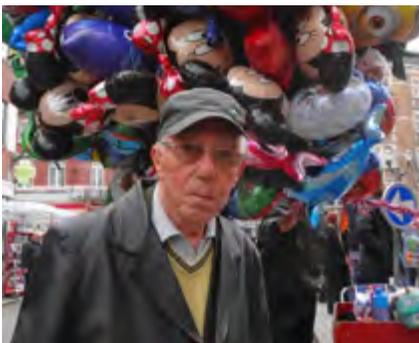
Grand aventurier depuis toujours, tu contes divinement l'amour et la vie. Et comme nombre de tes amies et amis, nous apprécions ces beaux jours de l'amitié qui nous sont donnés de partager grâce à toi et par lesquels j'ai appris récemment à te connaître et à t'apprécier tel que tu es devenu, Jo.

Si tu n'existais pas, il faudrait alors t'inventer... et ce n'est pas peu dire. Tu es pour nous, un exemple de vie dans sa traversée tumultueuse, dont le maître mot est d'oser, garder confiance et d'y croire encore et toujours.

Né au cœur de Bruxelles, plus exactement à la Marolle, qu'inspire en toi l'époque de Quick et Flupke dans la série des bandes dessinées créées par Hergé, dans ces ruelles où tu as vécu et réalisé

tes exploits qui ont fait de toi l'homme que tu es devenu et que l'on apprécie. L'existence n'était pas facile et tu t'es forgé un caractère bien trempé. Au fil du temps, tu as repoussé les limites de l'ignorance pour te créer un univers dans lequel on apprend à te découvrir comme par enchantement. Adolescent déjà, l'amour t'a souri et avec Laura tu es parti faire ta vie. Les enfants, les petits-enfants ont suivi ton élan de lumière et de vie, comme on déroule les guirlandes de Noël pour multiplier ses reflets.

Professionnel comme Quick et Flupke, tu as aussi fabriqué de nombreux engins, aussi futiles que tous ces freins montés dans les bus de Bruxelles ! Profitant de tes nombreuses années qui ont marqué ton existence au fil du temps, plus qu'une simple impression,



tu en es sorti grandi, pour la joie et le bonheur de ceux qui te côtoient.

Ton hyper sensibilité, qui n'a d'égal que toi-même, t'a permis de participer aux nouvelles technologies et aux arts pour en reconnaître en toi l'artiste. Comme dans la commedia dell'arte, pour notre plus grand bonheur, tu aimes te jeter corps et âme à divertir ton entourage dans l'improvisation naïve empreinte de tendresse et d'ingéniosité. Je pense aussi à la musique et aux plaisirs que tu embrassais par le chant choral. La peinture où, à l'image de Salvador Dali, tu exprimais ton côté génial dans les perspectives et les couleurs. L'architecture où tu t'essayais dans la reproduction de maquettes. Et puis la danse, qui est pour toi une deuxième respiration et enfin, tous ces talents cachés dont tu gardes le secret. D'arbitre de basket à contremaître, tu as pris soin de chercher le meilleur au fond de toi, pour le partager révélant un ami au grand cœur pour toutes et tous.

Malgré tout, tu as su garder ton âme d'enfant intacte, qui revigore ton éternelle jeunesse... Par l'image d'Épinal d'un père Noël à cette longévité de vie qui t'a donné ses bonnes raisons, tu accomplis, jour après jour, ton œuvre à la prospérité.

Bon Anniversaire, Jo !
(1920-2018)

Ton ami Jean
Forest, ce 09 avril 2020



Jardinage urbain

Un nouvel élan avec le confinement

PAR JOCELYNE BURNOTTE

Forestoise “à plein temps” depuis huit ans, j’ai la chance de participer à de très nombreuses initiatives collectives et la première de celles-ci fut le jardinage urbain. Le jardin de l’Abbaye est un des plus anciens projets de jardins urbains à Forest, longtemps soutenu par la commune via Martine Romain. Aujourd’hui retraitée, elle a pris un peu de recul, mais reste présente pour mener diverses expériences. La moyenne d’âge a été relativement élevée durant de nombreuses années, et certain·e·s ont tout misé sur la permaculture, pensant y trouver un rapport qualité-effort très avantageux. Mais, les caprices de la météo et la densité de végétation n’étant plus trop maîtrisés, le jardin vivotait un peu, malgré la passion de quelques-un·e·s.

Incroyable mais vrai : avec cette période de confinement tout à fait inédite (une surprise pour beaucoup, une aubaine pour celles et ceux qui – comme moi – souhaitaient vivement laisser notre planète faire une pause plus que salutaire), le jardin partagé de l’Abbaye a pris un essor extraordinaire cette année. L’incorporation de quelques trentenaires, dont certain·e·s venus en couple, a dynamisé le jardin tout en respectant les principes de base (pas d’outils électriques,

aucun pesticide, du bio et de la qualité, un mélange de fleurs, fruits et légumes).

Marie et Kevin ont récupéré tous les matériaux naturels disponibles dans le jardin pour fabriquer des bacs et ainsi augmenter la capacité du jardin. Ils ont aussi assemblé des grillages naturels – très jolis – pour soutenir les cucurbitacées. Guillaume a suivi ce bel exemple peu après. Betty et Xavier, nouveaux venus, ont donné un très solide coup de main pour élaguer ce qui devait l’être depuis longtemps et nettoyer le terrain. Avec l’aide de Nico, ils ont trouvé de nouvelles solutions pour remplir notre réserve d’eau. En prenant mes distances et mes précautions, j’ai intégré tout ce très sympathique petit monde (pas tous ensemble !) pour favoriser les relations avec les jardinier·ère·s déjà présent·e·s et actif·ve·s (Pauline et Mesah – soignant·e·s très méritant·e·s dans le civil, ainsi qu’Aude, très soigneu·x·ses et impliqué·e·s cette année ; Françoise, Fatima, Marina, Caroline *itou*), et j’ai pris les cisailles pour peaufiner le nettoyage végétal, fait en douceur afin de préserver le superbe équilibre écologique de ce jardin.

Beaucoup de trentenaires (une moyenne approximative !) viennent avec leurs enfants, ce qui permet de les initier très jeunes aux

joies du jardinage ; la plupart jouent à proximité, l'Abbaye est suffisamment grande pour les accueillir, quand bien même la plaine des jeux (qui jouxte le jardin) est fermée. Nous attendons bien entendu la réouverture du café de l'Abbaye avec impatience !

Le compost de l'année passée a été parfaitement exploité ; je vois déjà les résultats sur mon carré, où les pommes de terre ont poussé comme... des champignons. Les petits pois risquent de se faire dépasser cette année par les haricots. Nico a déjà placé ses tomates, semées par ses soins en intérieur et certains ont attendu sagement la mi-mai pour replanter haricots et légumes « gourmands ». Échange de graines, d'outils, de savoir et de relations humaines : ce petit jardin très joli et discret a pris soudain vie, pour le plus grand bonheur de celles et ceux qui n'avaient pas prévu d'y passer tous leurs loisirs. De belles et bonnes habitudes ont été prises, il ne reste plus qu'à croiser les doigts pour que ça dure. En attendant, la météo a été de notre côté, même s'il a fallu trouver de l'eau, le ciel restant obstinément bleu et vide de nuages les 3-4 premières semaines.

Tout cela se fait sans subsides. Nous avons reçu des outils de la commune et les entretenons. Nous nous sommes cotisé·e·s pour l'achat d'une brouette et avons récupéré une réserve d'eau dans un autre quartier, après

**Échange de graines,
d'outils, de savoir et de
relations humaines :
ce petit jardin très joli
et discret a pris soudain
vie, pour le plus grand
bonheur de celles et ceux
qui n'avaient pas prévu d'y
passer tous leurs loisirs.**

avoir épuisé la capacité du superbe tonneau amélioré par les soins des Kastars.

Bienvenue au jardin partagé et si vous passez par-là, nous nous efforcerons de vous le faire visiter, dans les meilleures conditions de sécurité ! Certaines aromatiques peuvent être offertes aussi. Cela ne suffit évidemment pas à nous nourrir, mais cela nous sensibilise davantage à la bonne utilisation des légumes de saison. Pour celles et ceux que cela intéresse, il est possible de commander des paniers Gasap (circuit court avec un maraîcher bien connu à Forest), à retirer le jeudi tout près de la place St-Denis. ♦

RENSEIGNEMENTS POUR LE JARDIN ET LE GASAP :
JOCELYNEBURNOTTEBXL@GMAIL.COM



Concombres et cornichons



histoire et recettes

PAR MYRIAM ESSER-SIMONS

Le mot « concombre » désigne à la fois la plante et le fruit de celle-ci, généralement consommé comme légume. Il appartient à la famille des cucurbitacées, dont font aussi partie le melon, la pastèque, la courge, la courgette...

Notons que le concombre et le cornichon proviennent de la même espèce, *cucumis sativus* (littéralement “concombre cultivé”). Cependant, à la différence du concombre, le cornichon se récolte avant maturité et, au cours des siècles, des variétés spécifiques ont été sélectionnées pour produire des cornichons. D’un point de vue étymologique, le français “concombre” provient du latin *cucumis*, tandis que “cornichon” est un diminutif de “corne”, rappelant la forme de ce légume, terminé par des pointes semblables à de petites cornes.

Le concombre, originaire de l’Inde, est connu et cultivé depuis la plus haute Antiquité. Nous savons par l’Ancien Testament qu’il était consommé en Egypte. En effet, dans

le *Livre des Nombres*, les Hébreux, chassés de ce pays, regrettent les diverses nourritures qu’ils y mangeaient, dont les concombres. Plus tard, les Hébreux ont continué à cultiver le concombre, comme il est indiqué dans le *Livre d’Isaïe*, où le prophète Isaïe prédit les malheurs futurs de Jérusalem, « *filles de Sion* », qu’il compare notamment à « *une hutte dans un champ de concombres* ».

On retrouve aussi le concombre dans l’Antiquité gréco-romaine. En témoigne le naturaliste latin du début de notre ère, Pliny l’Ancien, qui nous apprend que l’empereur Tibère (1^{er} siècle après J.- C.) était friand de ce légume. À la même époque, dans son *Art Culinaire*, le célèbre cuisinier Apicius donne plusieurs recettes de concombre ou y faisant appel. Nous en reproduisons une ci-après :

CONCOMBRES ÉPLUCHÉS

(préparés) soit avec du *garum*, soit avec de l’*œnogarum* (sauce de *garum* et

de vin) ; vous les apprécierez (ainsi), plus tendres, (ne causant) ni lourdeur (d'estomac) ni rot.

Notons que le garum, aussi appelé liquamen, était composé de poisson, que l'on fermentait dans du sel, ce qui conservait les aliments et leur conférait un goût très salé. Le garum était fort répandu dans le monde gréco-romain. Il était l'un des composants très souvent utilisés pour les sauces.

Plus tard, à la fin du VIII^e ou au début du IX^e siècle après J.-C., sous Charlemagne, un acte législatif, le *Capitulare de villis vel curtis imperii* (Capitulaire des domaines ou cours impériaux), mentionne une liste de végétaux qui doivent être cultivés dans les domaines impériaux. Le concombre en fait partie.

Un mets royal

Mais le concombre ne connut un véritable succès dans nos régions qu'au XVII^e siècle. À cette époque, les médecins de Louis XIV écrivent un *Journal de la santé du Roi Louis XIV*, où il est indiqué que le Roi-Soleil prenait du concombre à ses repas : « ... il mangea d'un ragoût de bœuf au concombre », « salades de concombres ».

À propos de la salade de concombres, plus tard, au XVIII^e siècle, elle est toujours présente dans les mets royaux. Ainsi, Menon, dans *Les Soupers de la Cour*, la propose en entremets : après avoir émincé et fait mariner les concombres, on en exprime toute l'eau, puis on les prépare en salade.

Au XIX^e siècle, le concombre participe du véritable art culinaire. Les recettes consacrées à ce légume sont variées et élaborées, comme en témoigne l'ouvrage d'Urbain Dubois et Émile Bernard, *La Cuisine classique*. Urbain Dubois nous donne, également,

quelques conseils pour servir cornichons et concombres : « *Cornichons et concombres salés. – On sert les cornichons confits, au naturel, c'est-à-dire simplement dressés dans un hors-d'œuvrier. – En Russie et en Allemagne on fait un grand usage des concombres salés (agoursis) ; on peut les servir au naturel, mais il est plus convenable de les peler, les couper en tronçons un peu en biais, les reformer en les dressant dans un hors-d'œuvrier.* »

Une recette russe

Les propos d'Urbain Dubois concernant le succès des concombres en Russie se vérifient toujours durant le XX^e siècle. En effet, la cuisine russe fait grand cas du concombre. À titre d'exemple, voici une recette de salade de légumes variés, où le concombre – comme il se doit, en Russie – est mis à l'honneur.

SALADE POUR 4 PERSONNES

3 betteraves de grandeur moyenne,
2 grosses carottes, 5 pommes de terre
de grandeur moyenne, 1 concombre
frais ou salé, 8 cuillerées à soupe de
petits pois verts, 3 petites cuillerées
de sucre en poudre, 2 ou 3 petites
cuillerées de vinaigre, 1/2 verre de
mayonnaise, du sel, du persil, du
fenouil, de l'oignon vert selon le goût.

Pelez, lavez, coupez, en bâtonnets, les
betteraves et les carottes, et placez-les
dans des casseroles différentes.

Saupoudrez, ensuite, de sucre en
poudre ; ajoutez un peu d'eau froide
(de manière à en recouvrir les légumes)
et faites cuire à couvert, sur feu doux,
durant 10 minutes.

Versez sur les betteraves cuites
du vinaigre. Coupez en bâtonnets

les pommes de terre cuites et le concombre épluché.

Étalez dans un saladier les petits pois verts, les betteraves, les carottes, les pommes de terre et le concombre, en ne les mélangeant pas, afin de former un bouquet de légumes.

Nappez les légumes de mayonnaise et saupoudrez par-dessus du persil, du fenouil et de l'oignon vert, finement émincés.

Et aussi les desserts

Dans la gastronomie française du XX^e siècle également, on retrouve le concombre, dans des préparations froides ou chaudes. Ainsi, Paul Bocuse, dans son livre *La cuisine du marché*, détaille à la fois une recette de salade de concombre en hors-d'œuvre froid et des concombres à la crème, mets chaud inspiré d'Auguste Escoffier, mais allégé.

En ce début du XXI^e siècle, les chefs subissent des influences étrangères, notamment asiatiques et intègrent le concombre dans leurs préparations originales. C'est le cas de Guy Martin, le chef étoilé du restaurant parisien Le Grand Véfour, qui apprécie ce légume et lui donne une place de premier choix dans une recette, d'inspiration japonaise, intitulée *Maki de beaufort et concombre*.

Mais le concombre peut aussi faire partie des desserts. Citons la recette *Gelée de concombre acidulée et riz soufflé au caramel*, que le chef français Yves Camdeborde nous propose pour terminer le repas de Noël de l'année 2011. Ce mets, frais et original, remplace l'éternelle bûche que l'on sert à cette fête. Il est présenté froid aux convives. ♦

« En ce début du XXI^e siècle, les chefs subissent des influences étrangères, notamment asiatiques, et intègrent le concombre dans leurs préparations originales. »

L'introduction au concombre et au cornichon, ainsi que les recettes s'y rapportant, proviennent de mon ouvrage « Balade

culinaire à travers les siècles, illustrée de nombreuses recettes, depuis l'Antiquité jusqu'à nos jours »

Constipés ? Voici quoi faire...

LA CHRONIQUE
DU DOCTEUR VEDRIN

Beaucoup de gens se plaignent d'être constipés ; nous allons donc nous en occuper aujourd'hui.

La progression des aliments le long du gros intestin est ralentie ou la vidange du rectum est incomplète. On peut parler de constipation si on a moins de trois selles par semaine, pendant au minimum plusieurs mois de suite. Souvent les selles sont dures. **Attention :** il faut consulter rapidement si la constipation survient brusquement, si on maigrit, si on a du sang dans les selles.

Quelles sont les causes en général ?

Manque d'exercice, alitement prolongé, alimentation déséquilibrée, mastication insuffisante, mauvaise hydratation. **Circonstances aggravantes :** nombreux médicaments (antiparkinsoniens, antidouleurs, antidépresseurs, diurétiques) abus de laxatifs irritants. Vous pourrez en souffrir si vous partez en voyage ou si vous perturbez vos habitudes. C'est également pour cela qu'il faut se présenter aux toilettes

à des heures régulières. Des périodes de constipation alternant avec des diarrhées feront plutôt penser à un côlon irritable, qui nécessite un autre traitement.

Traitement

Il faut ramollir les selles en buvant davantage (au moins un litre et demi de liquide), en mangeant des fibres (fruits, légumes). Il faut faire de l'exercice, marcher, bouger le plus possible. Parlons enfin des laxatifs : il vaut mieux s'en passer le plus possible et se contenter des mucilages (genre graines de lin ou de psyllium) ou des laxatifs osmotiques (type lactulose). La paraffine liquide peut être efficace, mais son utilisation prolongée peut empêcher la résorption des vitamines A, D et K. Les laxatifs de contact (type Dulcolax) agissent par l'irritation qu'ils provoquent, et à la longue une véritable accoutumance et une inflammation du gros intestin.

En résumé, le plus souvent des simples mesures d'hygiène de vie pourront vaincre cet ennui si fréquent. ♦

La minute psycho-corporelle d'Isabelle

PAR ISABELLE GOBBAERTS

Bonjour à toutes et à tous ! Aujourd'hui, je vous propose une séance de 10 minutes d'auto-relaxation du corps et de l'esprit.

Allongez-vous dans la position la plus confortable pour vous, idéalement sur le dos, aidez-vous de coussins si besoin et couvrez-vous pour éviter d'avoir froid.

Une fois installés, fermez les yeux et prenez le temps de ressentir le contact entre les différentes parties de votre corps et ce sur quoi vous êtes allongés. Écoutez et trouvez le rythme idéal et le plus naturel possible de votre respiration.

Ensuite, concentrez-vous sur chaque partie de votre corps et apportez à chacune de ses parties de l'amour et du calme. Pour chaque partie, prenez 5 secondes.

Nous commençons par le crâne, le front, les oreilles, les sourcils, les yeux, les joues, la bouche, le menton, la nuque, le cou, les épaules, les bras, les avant-bras, les poignets, les mains, les paumes, chaque doigt, la poitrine, le ventre avec un arrêt prolongé sur le nombril, le bas-ventre, le sexe, les cuisses, les genoux, les tibias, les mollets, les chevilles, les pieds, les talons, les plantes de pieds, chaque orteil.

Vous pouvez faire un scan du haut vers le bas, puis du bas vers le haut. Cet aller/retour vous prendra un peu plus de 10 minutes, en vous arrêtant 5 secondes sur chacune des zones citées et 10 secondes au niveau du nombril.

Bonne détente et prenez le temps de RESPIRER !

Namaste ! ♦

DÉTENTE

Et ça vous fait rire ?

HISTOIRES DRÔLES
POUR ÂÎNÉS

Chacun d'entre nous a éventuellement, adolescent, monté un groupe de punk. Le mien s'appelait The Belly Contractions, mais avec une orthographe approximative dont je ne me rappelle pas vraiment la forme. Je peux juste dire qu'il y avait un X

quelque part. Le premier bassiste, alors que nous tentions des reprises des sixties, le premier bassiste donc, à la fin de *House of the Rising Sun* dans le garage du chanteur (il ne chantait pas vraiment, on aurait plutôt dit qu'il souffrait, surtout dans les aigus),

le premier bassiste qui avait joué de façon particulièrement étrange, enfin ça c'est ce qu'on m'a dit parce que moi de toutes façons j'entendais pas la basse, le premier bassiste déclara :

« Les mecs, vous allez rigoler, je me suis trompé de ligne de basse, j'ai joué celle de *Let it be*. »

Des années plus tard, je me demande encore comment

Mots mêlés

X	E	T	U	O	B	O	A	N	G	O	R	A	F	K	Y	X	A	W	J
T	S	G	B	N	P	J	H	L	S	H	E	R	A	Z	A	D	E	U	M
N	D	N	N	V	S	A	G	E	S	S	E	E	N	I	F	N	O	C	M
P	O	I	R	E	H	C	S	L	M	A	G	I	C	I	E	N	N	E	L
G	B	K	A	A	T	R	E	M	O	D	P	E	R	B	I	F	I	F	N
M	P	S	Y	C	H	O	C	O	R	P	O	R	E	L	H	T	J	T	N
F	G	K	Q	E	L	G	A	V	F	H	S	G	D	Y	Q	N	J	O	U
N	T	G	B	Z	G	E	L	H	G	O	U	J	A	T	N	A	I	Ç	E
I	U	S	T	N	A	L	U	G	A	O	C	I	T	N	A	T	I	T	Z
A	B	P	T	T	U	I	T	E	T	T	O	Y	O	C	A	R	T	P	J
T	A	A	T	E	N	N	O	N	G	I	M	J	U	R	N	E	Z	O	C
N	A	Q	W	W	R	T	E	M	S	E	D	N	U	D	N	C	F	U	A
A	K	M	V	A	R	I	C	E	L	L	E	L	P	A	X	N	R	P	G
L	H	Q	O	Q	W	A	M	F	E	E	U	J	E	H	L	O	E	O	O
P	O	R	U	U	T	S	K	P	V	O	U	J	K	B	P	C	L	U	L
V	M	I	R	O	R	X	B	A	M	A	R	Y	L	L	I	S	U	T	E
P	H	Y	L	A	C	T	E	R	E	U	V	D	C	I	F	K	Q	E	A
U	C	K	U	M	V	G	O	U	G	N	A	F	I	E	R	Y	U	Q	F
B	R	A	S	S	P	Q	Z	Ç	M	N	W	A	U	Y	G	E	E	F	Q
A	S	U	Y	M	C	W	O	Q	R	C	Y	A	N	U	R	E	T	I	R

SHERAZADE
TUBA
COYOTTE
ANTICOAGULANTS
BOUTE
SAGESSE
FIBRE
MOULURATION
DESMET
BRASS
FRELUQUET
FEU
AMOUR
CAGOLE
AMARYLLIS
VARICELLE
CONCERTANT
GOUGNAFIER
CONFIN
PHYLACTERE
GEL
POIRE
PLANTAIN
MIRO
OMERTA
MAGICIENNE
PSYCHOCORPOREL
GOUJAT
POUPOUTE
JEANETTE
CYANURE
ANGORA
MIGNONNET

DÉTENTE

il avait réussi cet exploit, à la fois polyharmonique et polyrythmique, puisqu'il avait joué en quatre temps sur du trois temps. Nous ne sommes de toutes façons pas là pour parler technique, et je m'y connais à peine plus qu'à l'époque, où je le rappelle, je n'entendais pas la basse.

Le deuxième bassiste a été viré après avoir mentionné l'existence d'un accord de si bémol mineur. OK il n'avait

pas tout à fait tort, j'ai vérifié, ça existe, mais bon il se la pétaït un peu trop. Le troisième bassiste était une bassiste, mais je sais pas ce que le chanteur a fabriqué car elle a disparu précocement, laissant une balafre romantique sur la joue dudit chanteur.

Nous avons repris le premier bassiste et le groupe est devenu punk parce que le concept d'accord, ou du

moins son absence, nous réunissait.

C'était à la campagne, et aucun d'entre nous n'était familier de la notion d'avant-garde. Le groupe se sépara donc rapidement, après un concert mémorable où le guitariste se distingua en vomissant pendant son solo. ♦

PAR LAPIN

L'HOROSCOPE

DE BRICOLO ET BRICOLETTE

L'unique horoscope au monde qui assume de vous prédire n'importe quoi

BÉLIER

Attention, derrière vous !

TAUREAU

Si vous jouez au Loto les numéros 7, 14, 25, 32, 34, 36 et 39 (numéro complémentaire), on ne vous cache pas qu'il y a peu de chance que ça marche.

GÉMEAUX

Quelque chose de mou, brillant et triangulaire se présentera à vous.

CANCER

Vous rejoindrez dans les mois qui viennent une chorale portant le nom d'un canidé.

LION

N'hésitez pas à chasser vous-même et cessez d'aller au supermarché.

VIERGE

Votre libido spectaculaire va faire des jaloux, restez discret.

BALANCE

Si vous en avez, vos soucis de santé seront annulés à compter de mercredi prochain.

SCORPION

Crachez du feu pour impressionner vos amis.

SANGLIER

Ceci n'est pas un signe astral.

SAGITTAIRE

On vous dit ça prochain numéro.

CAPRICORNE

Il vous faut convaincre vos ennemis que le confinement est éternel.

VERSEAU

R.A.S

ZÈBRE

Ceci n'est pas non plus un signe astral. Bien essayé.

POISSON

Vos enfants prennent de l'âge, faites-leur les courses.

Ours

Comité de rédaction

Jeanne Boute

Charlotte Burgaud

Anne Collet

Isabelle Gobbaerts

Jean-Christophe Laurence

Antoine Loyer

Annick Peeters

Photographies

Vincen Beckman

Graphisme

Lucie Caouder

Vidéo

Céline Serad

Bernard Mulliez



CONTACT :

ATRAVERSLESARTSASBL@GMAIL.COM

TEL : 0497 46 71 58

À TRAVERS LES ARTS ASBL,

54 AVENUE VAN VOLXEM,

1190 BRUXELLES.



Commune de Forest

