

Amour & Sagesse

À TRAVERS LES ARTS ASBL - GRATUIT
N°6 - DÉCEMBRE 2020

*MEILLEURS
VIEUX!*





**CÉLESTIN ET
MARIE-JOSÉE ODON,**
à retrouver dans le n°7
d'Amour & Sagesse

Les seniors sont des trésors et des porte-bonheurs

Amour & Sagesse n°6 honore les aîné·e·s, les emplit d'amour, de confiance en eux, de courage et de vitalité, pour une traversée en douceur de l'hiver.

Notre vie a tellement changé ces derniers mois que nous devons penser autrement notre notion du lien social et réfléchir à la façon d'éviter les pièges de l'isolement. Nous savons que la pire ennemie du « bien vieillir » est la solitude.

C'est pourquoi *Amour & Sagesse* tisse un réseau de solidarités, de petites communautés d'ami·e·s qui s'engagent à se soutenir psychologiquement et spirituellement. On n'abandonne pas un voisin, une voisine, âgé·e, malade, vulnérable ou pauvre. Au contraire, on l'accueille comme un membre de notre famille, celle que nous nous sommes créée, celle du cœur.

La société a besoin des seniors car la vieillesse est la compagne de l'enfance, de l'adolescence et de l'âge adulte. Sans contact avec les aîné·e·s, les enfants grandissent sans racines. Enfants, parents, grands-parents, tout le monde vieillit. Vieillir, c'est évoluer et changer. Avec le temps, notre corps se transforme, certaines aptitudes disparaissent, d'autres demeurent et d'autres encore continuent de se développer. Le témoignage

Motus et bouche cousue :

Mamy Marcella, mise à l'honneur dans le n°5 d'Amour & Sagesse, est partie vers d'autres cieux. Malgré le fait qu'elle soit entrée dans la vieillesse en bonne santé, il n'en demeure pas moins qu'elle faisait partie d'une catégorie de la population plus sujette aux inégalités, et que l'espérance de vie est écourtée par la présence de troubles physiques et psychiques. Marcella est partie dans la souffrance et la maltraitance subies quotidiennement par les personnes âgées. En février, Amour & Sagesse consacrera un numéro spécial à la maltraitance envers les seniors, afin de lever le tabou sur ces actes intolérables. Marcella Fievez, grande prêtresse de la vie et de l'amour, nous sommes très honoré·e·s de t'avoir rencontrée et nous te souhaitons un beau voyage.

d'Yvonne D'Haese, p. 15, artiste et ancienne animatrice au Val des Roses, est un bel exemple d'émancipation des aîné·e·s.

Amour & Sagesse vous encourage cet hiver à cultiver vos richesses et vos capacités. Dans ce numéro, vous apprendrez, entre autres, à entretenir votre souplesse et votre équilibre, ainsi que votre réflexion et votre logique.

Vieillir, c'est la liberté, c'est une joie de vivre qui fortifie et rend heureux·se, à condition que nous soyons vigilant·e·s, bienveillant·e·s et curieux·ses.

NICOLE AREKION,
JEANNE BOUTE
ET ISABELLE GOBBAERTS



Appel à participants

NU MAINTENANT

Nous cherchons des aîné·e·s motivé·e·s pour poser nu·e·s. *Amour & Sagesse* vous invite à un voyage ludique et envoûtant au cœur de la volupté et du plaisir des sens. Osez la découverte d'un univers sensoriel enivrant et posez nu·e pour notre photographe Vincen Beeckman. Brisons ensemble les codes capitalistes de la beauté!

Informations

au 0476 81 15 22

SEXULOOS AVEC LE DOCTEUR AMOUR

Vous désirez entrer dans la magie de l'Amour? Docteur Amour a confectionné un moule spécial Saint-Valentin! Si le Covid le permet, notre événement Sexuloos se déroulera courant janvier.

Informations

au 0476 81 15 22

ÉCRIVEZ-NOUS

Envoyez-nous des mots doux, proposez-nous vos idées d'articles...

Contact :

atraverslesartsasbl@gmail.com

Courrier des lecteurs

À travers les Arts ASBL

Avenue Van Volxem, 54

1190 Forest

EXPOSITION ART CARES COVID : Inside-Out

Les Musées royaux des Beaux-Arts de Belgique exposent les œuvres des artistes d'*Art Cares Covid* créées pendant le confinement, jusqu'au 24 janvier 2021.

Art Cares Covid, plateforme virtuelle qui a vu le jour au printemps 2020, propose de supporter les artistes tout en créant un pont entre la création contemporaine et les aîné·e·s : chaque œuvre vendue permet de collecter des dons pour l'ASBL **À Travers les Arts!**, qui soutient des projets culturels à destination des seniors. Cette initiative est menée par l'artiste Sandrine Morgante et Maëlle Delaplanche, curatrice.

Adresse :

Musées Royaux des Beaux-Arts de Belgique

Rue de la Régence, 3 - 1000 Bruxelles

+32 (0)2 508 32 11

www.fine-arts-museum.be

Mardi - Vendredi : 10h - 17h

Week-end : 11h - 18h

www.artcarescovid.be



Sommaire

P. 4

LES FEUX DE L'AMOUR
LES JOLIS JOUJOUX
DE FAMILLE NE SONT
PAS ENDORMIS !

P. 6-17

PORTRAITS
Hete bliksem
Les belles histoires de
l'oncle Bernard
D'AMOUR ET D'ART

P. 18

TÉMOIGNAGE
DAENS DE MUSICAL

P. 20

VIE LOCALE
**Beschouwingen aangaande
onze invloed op onze
woon – en leefomgeving**

P. 21-29

PORTFOLIO
Planètes alignées
REGARD DANS
LE RÉTRO

P. 30-36

NUTRITION ET SANTÉ
DÉLICES DE FIN
D'ANNÉE & DOUCEURS
D'HIVER
**BOUGER POUR
VIVRE BIEN**
La marche,
une alliée prodigieuse !

P. 37-40

DÉTENTE
**Un nombre peut en
cacher mille autres...**
L'HOROSCOPE DE BRICOLO
ET BRICOLETTE



LES JOLIS BIJOUX DE FAMILLE NE SONT PAS ENDORMIS !

Nous pouvons désormais satisfaire vos désirs sexuels. Docteur Amour a recueilli le témoignage d'Isidore, qui illustre bien qu'il n'y a pas d'âge pour jouir, et celui de Renée, accompagnante sexuelle.

ISIDORE

Témoignage d'Isidore, 87 ans

Ma femme est décédée dans un accident de voiture il y a vingt-cinq ans. J'ai ressenti son décès comme une grande injustice. Je suis resté très seul, je m'étais éloigné de mes amis et je ne supportais pas la compassion de mon entourage. Depuis, je n'avais plus touché un corps, ni embrassé d'autres lèvres, tellement j'étais triste. J'étais prêt à mener une vie de curé, un de ces hommes qui arrive à vivre sans amour physique.

Je suis entré depuis peu en résidence-services suite à une vilaine chute. Mes enfants étaient trop inquiets à l'idée que je retombe. Depuis deux ans, je ressentais un désir sexuel qui se faisait de plus en plus pressant. Un jour, je me suis dit : « Puisque la situation est telle qu'elle est et que je

dois rester dans ce bas monde, autant en profiter encore un peu. » J'ai donc décidé de franchir le pas, malgré le regard des autres.

J'ai fait appel à une accompagnante sexuelle. Mon souhait était de rencontrer une personne ouverte, douce et compréhensive. J'ai réservé une chambre d'hôtel. Nous avons franchi la porte de l'établissement. Le réceptionniste a demandé : « Pour une ou deux personnes ? » J'étais bien embarrassé, mais elle a tout de suite dit haut et fort : « DEUX ».

Dans la chambre, c'est elle qui a pris les devants, j'étais trop timide et mal à l'aise. Une fois dénudés, nous nous sommes enlacés. Dans ses bras, c'est comme si j'avais appris à respirer à nouveau. Un bain de bonheur. Je l'ai touchée, malaxée, tripotée...

Vous savez, quand on vieillit et qu'on est veuf, plus personne ne vous touche. Or, c'est essentiel. C'est aussi important que manger, boire, respirer et bouger. Et ça, c'est tabou dans notre pays. Des vieux meurent à cause de cela. Sans être aimé et touché, on meurt. J'ai vite pris conscience que mon « organe » était en bon état de marche. Tous mes nerfs, muscles étaient tendus au maximum, avant le relâchement dans un soupir de satisfaction.

Depuis ce délicieux moment, l'accompagnante vient régulièrement me rendre visite. Cette fée m'a délivré de l'abstinence. Malgré mon grand âge, le désir sexuel est encore bien présent. ●

RENÉE

*Aide-soignante, Renée est
accompagnante sexuelle depuis un an.
Elle témoigne :*

Je mesure 1,70 mètre, je suis ronde, j'ai de grands pieds et de grandes mains. Des cheveux longs, châtain, et du rouge à lèvres rouge de Chanel. J'ai 37 ans et j'adore les vieux. J'ai travaillé auprès de personnes âgées qui n'avaient plus du tout d'estime

pour leur corps. L'idée de devenir accompagnante m'est venue tout simplement. Un aîné du centre où je travaillais m'a un jour demandé de lui masser les jambes pour le délivrer de ses crampes. Cette personne m'a dit ensuite que j'étais très sensuelle. Je me suis sentie capable d'aller plus loin. C'était le début d'une nouvelle vie.

J'ai suivi une formation dispensée par l'APASS, l'association pour la promotion de l'accompagnement sexuel. Je propose mon aide à des personnes qui sont en souffrance. Je ne travaille pas pour l'argent. J'essaie d'aider les hommes, j'espère les reconstruire un peu en les rendant pleinement humains ; la sexualité fait partie de la vie. Je suis payée cent euros pour une heure passée avec un bénéficiaire, mais cela n'est pas grand-chose, car chaque rendez-vous me prend bien plus de temps.

En Belgique, faire appel à un accompagnant sexuel est légal. Cela se traduit par des prestations érotiques ou sexuelles. Ça passe par la relaxation, le toucher, la masturbation, la pénétration. Mais cela se passe surtout au niveau émotionnel et affectif. ●

DR AMOUR

Ces services sont proposés par des associations subsidiées, comme ADITI WB (0498 / 80 58 70), par exemple, qui met en relation des personnes présentant des incapacités physiques, mentales, intellectuelles ou sensorielles avec des accompagnant·e·s sexuel·le·s. Leurs services sont variés et encadrés. Les accompagnant·e·s sont formé·e·s, mais ne peuvent pas exercer cette activité à titre principal et leurs services ne sont pas remboursés par la sécurité sociale. Ces conditions font partie du cadre légal défini en 2017, qui permet au service d'assistance sexuelle de ne pas être assimilé à du proxénétisme ou du racolage.



Hete bliksem



Dit interview werd een paar jaar geleden afgenomen en was de start van een zoektocht naar dé Brusselaar doorheen zijn of haar voedselherinneringen.

Samen wordt er een gerecht gekookt waaraan de Brusselaar een fijne en mooie herinnering heeft. Cécile Debock (75) maakt voor ons “hete bliksem”.



Cécile is geboren en getogen in Vorst. Zij kent iedereen en iedereen kent Cécile. “Ohlala” schreeuwt ze uit wanneer ze me met de gevraagde zak zachte appels bij haar thuis ziet binnenwandelen. “Daar gaan we een heel leger mee voeden jong!”. “Maar wacht, Cécile, ik heb ook iets mee om te aperitieven”, zeg ik snel. “Krieks-kes!”. In een fractie van een seconde verworden de rimpeltjes op haar voorhoofd tot diepe rivieren, en het rood van haar lippen lijken te verdwijnen. De kersbier-tjes die ik kocht zijn niet de zoete biertjes waar ze van houdt! Gelukkig heeft ze zelf een voorraad gezorgd in huis. We hebben namelijk iets te vieren, laat ze weten met dat ondeugend lachje van haar.

De winter staat voor de deur. De stoof brandt en hoewel het een dinsdagavond is, zorgen de Middellandse zeetemperaturen voor een aangenaam vakantiegevoel. Het appartement is hartelijk. Aan iedere muur hangt een relikwie met een verhaal of een portret van een familielid, en de kasten pronken met de van de burens gekregen vele reissouvenirs.

De tafel bekleedt een centrale plaats in de woonkamer. Ze is ovaal en wordt bedekt met een lichtgrijs tafelkleed. Terwijl ik de omgeving absorbeer, schenk ik onze Hoegaarden Rosé in – de zoetere versie zoals Cécile ze graag heeft – en neem plaats tegenover haar. De aperitiefjes – nootjes en olijfjes in een glazen schaal – stonden al even te wachten op tafel.

Terwijl ze de zachte appels begint te schillen vertelt ze dat iedereen van de familie een vaste plaats had aan tafel: aan de uiteinden zaten zij en haar man, Jef. Waar zij nu zit haar schoonzoon en waar ik op dat

moment zit, haar kleindochter die dezelfde leeftijd heeft en naam draagt als mij.

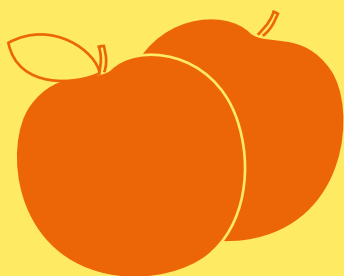
“Wat gaan we klaarmaken vanavond?” vraag ik haar. Ze negeert mijn vraag en tovert dat geniepig lachje weer op haar gezicht. Ik begrijp al snel dat er belangrijker zaken te bespreken zijn. “Eerst gaan we toasten”, zegt Cécile. Ze begint te glunderen – ze wordt overgrootmoeder. Haar ogen zijn groot, haar stem zwaar en gelukkig. Haar enige kleindochter, Aurélie, haar enige echte oogappel, verwacht een kindje. Uiteraard had ze het al in het snotje wanneer ze geen alcohol meer dronk, maar Cécile was discreet. Het geslacht van het toekomstig boeieke is nog niet gekend, maar stiekem hoopt Cécile op een meisje. In dat geval, zou het de vierde generatie vrouwen op rij zijn.*

Cécile – een dame om naar op te kijken. “Actief” zou een adjectief zijn dat haar geen eer aan doet. Ze is meer dan dat. De energie die ze uitstraalt is als een gezonde microbe. Neem deel aan een activiteit in Vorst, en je loopt haar tegen het lijf. Cécile kom je tegen in de MIRO, in GC Ten Weyngaert, bij Femma activiteiten, in WIELS. Wekelijks helpt ze de kinderen in de wijk met hun huiswerk. Ook neemt ze iedere vrijdag deel aan de conversatietafel Nederlands in de Bib Vorst om te leren articuleren en de anderen deelnemers Brussels te leren. Tijdens de tweejaarlijkse *auberge espagnole* van de conversatietafels, is haar handelsmerk stevast: brochettes van blokjes kaas, olijven, tomaatjes en augurken.

“Cécile, wat gaan we vanavond eten?”. Ze glimlacht om daarna heel luid te beginnen schaterlachen. Ik word nieuwsgierig. Ze zegt: “Ge gaat lachen zenne”. Ik was echter

al aan het lachen bij het zien hoeveel plezier ze heeft bij het mij op mijn honger naar informatie te laten zitten.

De appels zijn ondertussen geschild en vliegen de kookpot is. De patatjes zijn



***Ondertussen is Cécile een fiere overgrootmoeder geworden van Alix, een meisje, de vierde in rij.**

hetzelfde lot beschoren – hup ook in het kokend water. Het fornuis bevindt zich naast de keuken, op het winterterras waar het nu al koud aan het worden is. Ondertussen krijg ik de opdracht de bloedworst en de witte pens van hun velletje te bevrijden. Het aanzicht van deze activiteit zet aan tot nog meer schatergelach. Cécile weet duidelijk waar ze mee bezig is. Ze kookt veel en graag. Ook haar kleindochter heeft ze leren koken. Daar is ze fier op. “Cécile, vertel eens, we zijn aardappelpuree, worst en appelmoes aan het maken. Welk gerecht is dat?”

“Ete bliksem”. “Hete bliksem?” herhaal ik nog eens. “Ja, ete bliksem” herhaalt Cécile doodserieus. “Hete bliksem” is de naam van het gerecht dat Cécile bij haar schoonfamilie moest eten in Mechelen-aan-de-Maas, vandaag beter bekend als Maasmechelen. De mengeling van puree en appelmoes moet heel heet verorberd worden, vandaar de naam “hete bliksem”. “Alé kom, we gaan aan tafel”. Samen dekken we snel de tafel. De potten en de pan worden neergezet en we serveren onszelf. Het wordt even stil. “Dat is nu het gerecht uit de Limburg, waar Jef geboren is”... “50 jaar waren we samen, kunde da geloven?” Ik kan me niet van de indruk ontdoen dat samen met die woorden er een vleugje verliefdheid voorbij vloog.

De hete bliksem is overheerlijk. Ideaal om de buikjes mee rond te eten op een regenachtige winterdag. “Volgende keer maak ik parapluskes-saus”, deelt Cécile wanneer ze een laatste hap van de puree neemt, “iets echt Brussels: saus op basis van ajuin met ballekes.” Ik kan niet wachten! ●



Les belles histoires de l'oncle Bernard



Bernard, tonton Bernie, c'est mon oncle. Le « petit frère » aîné de ma mère. Électron libre depuis toujours, curieux de tout, de tous et de toutes, Bernard est un véritable disque dur, qui enregistre la moindre de ses rencontres, aussi brève soit-elle, le moindre de ses voyages, les trajets, les pays traversés, l'argent que cela lui coûte, les dates, le contexte social, la musique écoutée et découverte, la faune et la flore, les moyens de transport utilisés et croisés... Et il s'amuse ensuite à recouper, assembler, agencer, pour le plus pur plaisir de ses auditeurs, ces événements qui jalonnent son existence.

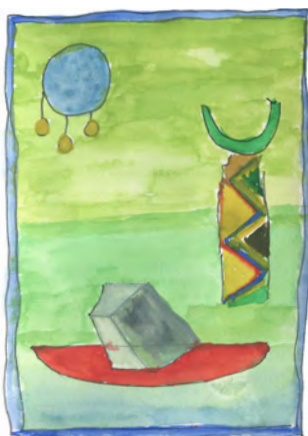
Il est quelquefois difficile de le suivre dans les méandres de sa vie – riche et mouvementée –, l'auditoire doit être patient, et attentif, pour découvrir la chute de son récit, parfois d'une simplicité déconcertante au

vu des heures d'explications et de digressions avec force imitations, détails, émotions et sourires. Et chaque point final d'une histoire n'est en réalité qu'un nouveau départ pour d'autres aventures...

Je pense que ce qu'il vit, il le vit pour le raconter, réfléchissant à la manière de transmettre au mieux les petits et grands moments de son existence. On sent en l'écoutant qu'il prend plaisir à les revivre et à les partager, guettant les réactions de ses interlocuteurs pour décider comment il va continuer, avec quelle anecdote. À l'instar des griots, Bernie est un raconteur d'histoires.

La sienne, biologiquement parlant, commence en 1951, dans les environs de Gand. Quatrième enfant (sur six) d'une famille aristocrate belgo-suédoise, il grandit dans un milieu aisé, sûr. Choissant très rapidement des chemins de traverse – il n'a jamais correspondu à ce qu'on attendait d'un fils « de bonne famille » –, il entreprend, dès qu'il est en âge de le faire, de nombreux voyages, ne s'ancrant nulle part tout en ayant des points de chute réguliers entre Gand et la Suède.

Gand... plus précisément *Oude Houtlei*, le Vieux Quai au bois, nom donné également



à l'hôtel de maître qui servit de giron à la famille Verhaegen dont Bernard est issu. On ne peut passer sous silence, dans un portrait de Bernard, le grand escalier, dont les murs étaient couverts des aquarelles de son grand-père Pierre. Des paysages avec beaucoup d'arbres, dans de très beaux cadres massifs. Plutôt des grands formats. Accrochés avec faste dans une demeure luxueuse.



Tout comme son aïeul, ce sont les voyages et les paysages qui inspirent Bernard quand il prend ses pinceaux en autodidacte. Jamais encadrées, parfois recouvertes d'une simple vitre, on retrouve, dans ses petites aquarelles, les arbres, le vert, le bleu, le jaune. Et la Suède. Pays d'origine et de cœur, la Suède revêt une importance toute particulière dans les récits de Bernard, dans sa vie. Souvenirs insolites, tels des pierres, bouts de tissus, bouteilles remplies de sable, aquarelles, cartes postales, petites voitures, photos et extraits de journaux ou encore morceaux de bois sont éparpillés dans son appartement bruxellois, le ramenant constamment à ses séjours là-bas, parmi les traces de ses nombreux et lointains voyages en Inde, Espagne, Italie, Arménie, Afrique du Sud, Pologne, et tant d'autres encore...

Mais ses voyages sont aussi ici, en Belgique, à Gand, Bruxelles, Mons : des concerts, des soirées, des expos, des promenades, des marchés... Patchwork inlassablement repris, au gré des rencontres et opportunités, Bernard complète sa vie et sa collection d'anecdotes, les reliant les unes aux autres avec une facilité extravagante, les juxtaposant avec goût et amour.

Amoureux et jouisseur de sa liberté, mon oncle vit simplement. Il aime boire un verre, manger une bonne soupe, fumer ses cigarettes, voir quelques ami·e·s, envoyer des cartes postales, marcher dans les rues, et partir en voyage quand sa bourse le lui permet. Il apprécie aussi les bonnes choses, le luxe et le bon goût. Réminiscences de son milieu d'origine. Sa mise est sobre et classique même si élimée, il prend soin de lui, de sa santé, fait attention à ce qu'il mange. Je pense qu'il s'aime, qu'il est heureux de la vie qu'il mène. Les coups durs, il les encaisse, en parle, s'en souvient, vit avec et les intègre à son épopée.



Alors installé à Bruxelles depuis quelques années, il commence en 2014 le bénévolat. D'abord au tri des livres chez Les Petits Riens, rue Américaine, où il rencontre Jacques¹, son nouvel ami, puis à La Samaritaine et chez Bras dessus, bras dessous, à Forest. Il ronchonne parfois, trouvant les conditions épouvantables, injustes ou simplement chiantes, mais au fond, il aime ça. Ce sont de nouveau des histoires de rencontres, un accès à d'autres vies, à des personnages, des lieux, des objets qui viendront nourrir ses réflexions, affiner ses points de vue, créer des ponts entre différents aspects de son être. Et il s'en souviendra, nous en parlera, partagera ses



impressions. Bien plus qu'un goût pour les histoires que cela lui permet de raconter, il s'agit d'un amour et d'une préoccupation pour son prochain. Quand on le connaît, sous ses airs de solitaire, voyageur, loup de mer, le grand cœur qui transparaît ne fait aucun doute : Bernard aime la fragilité, s'attache à l'apprivoiser, à la comprendre chez les autres, à épauler les plus souffrants. Son côté « saint Bernard » (!) est à l'œuvre, accompagne ses choix, aiguise ses sensibilités, trace sa voie.

1. Alors que je termine ce texte, Bernard me prévient que Jacques est parti « pour de bon ». Malheureusement, il n'a pas d'autres informations, et nous regrettons beaucoup de ne pas savoir où et quand ont eu lieu ses funérailles, ni ce qui lui est arrivé. Si quelqu'un en sait davantage sur Jacques Horts, qu'il se manifeste ! Merci !



Ne portant aucun jugement définitif sur qui ou quoi que ce soit, Bernard prend cependant parfois plaisir à s'emporter et à envoyer bouler la bienséance, à exagérer les caractères négatifs et les défauts des uns et des autres, à s'en plaindre. Mais toujours avec le sourire, malicieusement, comme si c'était une blague. Quand on lui demande ce qui maintient chez lui cette curiosité à toute épreuve, il évoque avec un sourire discret, presque timide, les yeux pétillants, ses nombreux neveux et nièces. De cela, je me sens fière. Importante. Je suis donc la cheville ouvrière de qui est Bernard aujourd'hui ! Au même titre que mes douze autres cousin·e·s et ça, c'est chouette !

Mes souvenirs de Bernard, quand j'étais enfant, sont peu nombreux. On se croisait chez Bonne-maman de Gand, de temps en temps, et à Beddinge, en Suède, endroit paradisiaque de mon enfance, où la famille se retrouvait pendant les grandes vacances. Je ne pense pas que mon oncle s'intéressait beaucoup aux enfants, il était discret, un peu effacé, absent. Je ne l'ai jamais vu se baigner alors que nous passions nos

vacances en bord de mer – incompréhensible ! En revanche, il chaulait les maisons, repeignait les châssis, rangeait le garage.

Toujours durant cette période estivale, en soirée, nous nous baladions sur des petits chemins de campagne, avec la presque certitude d'une glace achetée au kiosque par les parents. Bernard ouvrait la route. Et j'étais impressionnée par ses pieds nus à toute épreuve ! On essayait alors aussi, mais hurlions très vite au martyre, ce qui avait le don de l'énerver. Il était curieux, bizarre, pas comme les autres adultes de mon entourage. Il me faisait un peu peur, je ne comprenais pas. Avec les années, nos relations ont changé, le regard porté sur lui également. J'imagine sans peine que le sien sur nous – moi –, les jeunes, a évolué également. Depuis une quinzaine d'années, la nouvelle génération propose des repas, des balades, des petits jobs ou coups de main pour s'occuper de jardins par exemple, un verre, un concert, et Bernie est toujours partant, prêt même !

Si vous avez l'occasion de le rencontrer, je vous conseille vivement de profiter de cette chance. C'est précieux. Pour vous, et pour lui, je crois aussi. ●



D'AMOUR & D'ART

Cet hiver,
Amour & Sagesse
célèbre une femme aînée
puissante, une thérapeute,
peintre, amoureuse,
généreuse, une grande
femme poétique,
Yvonne D'Haese.

Yvonne est née le 21 décembre 1956. Elle a eu plusieurs vies, mais est toujours revenue à l'art-thérapie, matière qu'elle a approfondie durant un cursus de quatre années terminé en 2016. Son amour pour les seniors lui vient de sa maman, qu'elle accompagnait lors de ses visites aux personnes âgées du voisinage : « Elle faisait les courses, du ménage, des petits gestes qui leur facilitaient un peu la vie. » Son amour pour l'art lui vient de son père, mécanicien, qui adorait dessiner et peindre : « Il était très créatif et rendait tout magique ! » Yvonne a deux enfants, Kenneth et Jessie et un mari, Marc. Elle est très attachée à sa famille. Marc et elle se sont rencontrés quand ils avaient 20 ans.

Yvonne habite une maisonnette lumineuse remplie de plantes et de fleurs de toutes sortes. Yvonne a un souffle, une voix, quelque chose d'à part, de différent. Le charisme, sans doute. Ce petit bout de femme toujours souriante a passé plus de quarante ans de sa vie auprès des aînés de la maison de vie Le Val des Roses. Elle a fait comprendre à toute une génération que pratiquer les arts en maison de repos,

c'est du sérieux. Trop souvent, la personne âgée en résidence est assistée, y compris dans les activités artistiques. Yvonne, elle, a pratiqué le mouvement inverse, elle poussait les aînés à la création. Ensemble, ils ont monté des pièces de théâtre, des ateliers intergénérationnels, des cours de chant... Accompagner plutôt que prendre en charge. Impliquer. Et demeurer des citoyens actifs.

Yvonne s'attachait à valoriser les résidents dans leurs compétences. Il n'était pas question de leur proposer des activités « occupationnelles ». Le résident de maison de repos n'a que trop souvent l'occasion de subir des activités infantilisantes de ce type...

Pour Yvonne, la retraite est le début d'une nouvelle vie : « Ce qui m'a fait très bizarre, c'est que d'un jour à l'autre, on se retrouve



de l'autre côté de la vie active professionnelle. Ça demande tout un temps d'adaptation. Au début, je ne voulais pas faire partie des seniors, ça m'angoissait de me sentir âgée, pensionnée, coupée du monde, inutile...

Se sentir utile, je crois que c'est important pour beaucoup de personnes, surtout quand on a été soignant. C'est inné cette envie de soigner les autres de l'une ou l'autre façon. Les années ont passé tellement vite que je me demande : "Est-ce que j'ai vraiment travaillé quarante et un ans ?" Mais petit à petit, je me suis reconstruite et j'essaie de profiter pleinement de tous les moments. Je ne dois plus courir le matin, plus de stress, ni de contraintes. Je me réveille et je me dis : "Je suis là, j'ai encore la santé, la journée m'offre mille et une choses à faire et à découvrir."

J'ai une soif de vivre et d'apprendre, de prendre le temps de lire, peindre, jardiner, chipoter dans mes plantes, me promener, faire du vélo et surtout aimer mes proches... Mon mari, mes enfants, ma famille et mes ami·e·s. Et vive le *WhatsApp* et toutes les technologies modernes pour rester en contact avec les autres ! L'importance du lien ! Dès que ce sera possible, je recommencerai à pratiquer ma thérapie créative avec quelques personnes et à organiser des ateliers de peinture.

Pour bien vieillir, je pense qu'il faut rester émerveillé, avoir envie d'avoir envie de la vie, être en mouvement, découvrir de nouvelles choses, danser, s'accepter et accepter les douleurs et chagrins de la vie, les changements du corps et la perte de la jeunesse et surtout avoir de l'humour... Rire et faire rire, rire de tout et de rien

et de soi-même... Tout ceci est un travail de chaque instant. Puis, si on a encore la santé et l'envie, faire quelque chose pour les autres. Faire du bénévolat, offrir un peu de son temps, cela peut apporter beaucoup de bonheur. » ●

DAENS

de Musical



DOOR CARLOS CASIER

Reeds meer dan 20,000 kaarten zijn de deur uit, in voorverkoop. Het spektakel belooft. Maar wie was “Priester Daens” en waarom staat hij in de belangstelling?

De geschiedenis speelt zich af in de tweede helft van de 19e eeuw.

De musical gaat over kinderdrama's, die stierven in de fabrieken en in de werkplaatsen.

Priester Adolf Daens bekampte met alle mogelijke middelen de armoede, de verminkingen tijdens de arbeid en de sterfgevallen vooral van kinderen. De vrije markt economie liet alle misbruiken toe, immers er was geen sociale bescherming. Onvoorstelbare toestanden deden zich voor niet alleen in Aalst en omgeving, waar Priester Daens woonde, maar ook in Henegouwen, het Luikse en zelfs aan de kust, waar vissers werden doodgeschoten bij protest om meer loon.

De Vlaamse arbeidsklasse was in de onmogelijkheid zich te verdedigen: alle administratieve, gerechtelijke en culturele structuren waren in het Frans, zelfs het middelbaar en hoger onderwijs. De leerkrachten lager onderwijs kregen hun opleiding in het Frans. Er was dus een groot klasse verschil.

Door zijn strijd van David tegen Goliath werd hij uit zijn priesterambt gezet door de Paus en dus gebroodroofd. Opmerkelijk de Paus herzag zijn standpunt: Priester Daens kreeg zijn priesterschap terug. Meer nog de encycliek “Rerum Novarum” in 1891 verscheen met de opdracht van de arbeidsklasse te helpen en sociaal te omkaderen.

Dank zij de lokale bevolking zetelde hij tweemaal in het Parlement om bescherming voor de zwakken af te dwingen. In die tijd ontstonden de “Kassen van Onderlinge Bijstand”: die nu de huidige ziekenfondsen zijn. De gezonde werknemers betaalden een bijdrage. De overheid gaf een toelage. Die kassen verleende financiële hulp aan de meest behoeftigen.

De eerste sociale wet, in het begin van de 20ste eeuw, was de toekenning door de werkgever van een kapitaal aan de arbeidsongeschikte werknemer wegens een werkongeval.

Een tweede wet: in mei 1914 was de schoolplicht. Dit betekende het verbod op kinderarbeid tot 14 jaar. Deze laatste wet bestaat nog en is zelfs uitgebreid tot 17 jaar.

De rol van Priester Daens was zo ingrijpend en betekenisvol dat verscheidene boeken verschenen zijn over zijn leven, zijn vernederingen, zijn broodroof maar ook zijn taai verzet en koppigheid.

Dank zij zijn inzet en die van vele andere voorname sociale persoonlijkheden, hebben wij nu een “sociale zekerheid”: bescherming tegen ziekte, werkloosheid, ouderdom en arbeidsongeval.



Dragen we zorg voor ons “kroonjuweel” dat in andere werelddelen bewondering wekt. In 2021 beleeft je op artistieke, muzikale wijze de tijd van toen. Mis de musical niet! ●

Adres:

**Het Studio 100
Pop-Up Theater,
Schoonmansveld, 18,
2870 Puurs**

*Onderstaand vind je alle
praktische informatie:*

<https://daens.be/>

Beschouwingen aangaande onze invloed op onze woon – en leefomgeving

DOOR REMI BERNAU

Begin der jaren '60, afkomstig uit de toenmalige Hopstreek ten Westen van Brussel: Asse-Aalst, noopten de na Expo '58 ingestorte marktprijzen me als jonge hopteler toe in andere oorden, in casus in het nabijgelegen Brussel, aan't werk te gaan als hulp-tuinier in de veeartsenij-school te Kuregem.

De opgedane kennis en handigheid kwamen uiteraard best van pas maar wou ik persé aanpassen en volgde "naschoolse" taallessen aldaar en een gezamenlijke tuinbouwcursus aan de "botanique", aan de tuinbouwscholen in Anderlecht en Vilvoorde.

Anekdote: toen ik na 't werk te voet langsheen pl. De Brouckère passeerde leerde ik het volgende van een "oude Brusselaar". Zittend op een bank voedde hij de Mussen aan zijn voeten om ze vervolgens aan te lokken door enkele graantjes op zijn

schouder te leggen en met succes!

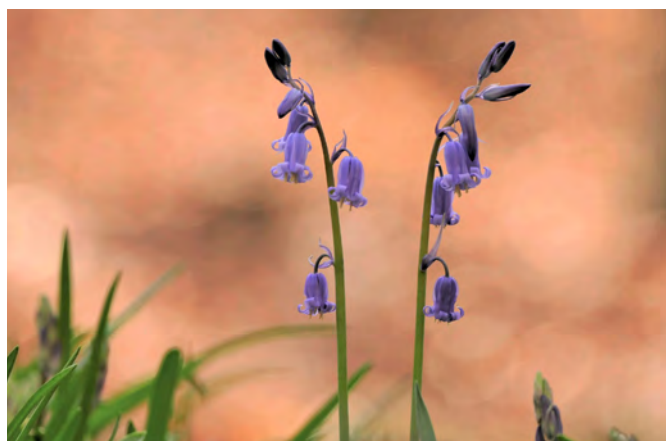
Toppunt voor mij; hij stak een graatje tussen zijn lippen dat onmiddellijk door een Mus vanop zijn schouder weggepikt werd! Chapeau Mijnheer de "oude Brusselaar"! Zonder weten gaf mij "boerke", een lesje "respect voor Musje"!

Nadien, was ik werkzaam in de tuin van "Val des Roses" van Aug. '62 een paar maanden voor de eerste "Gasten" aan kwamen; tot 2002! Tot daar curriculum

als kennismaking. In die tuin werd paste ik sinds begin '72 de bio-cultuur toe wat de verzorging van Rozen en andere planten betreft. Een druk gezoem van de bijen op rozen en planten als gevolg: zalig.

Wat nu opgevallen is: Het vogelbestand evolueerde niettegenstaande gif- loze teelt toch niet in de goede richting: Het kleinschalige tuintje kon niet beletten wat op zeer vele plaatsen in de stad en de wijde omgeving gebeurde: een globale terugval met gelukkig hier en daar een uitzondering zoals O.A. ook in Vorst Gelukkig!

Hierover later hopelijk een verder relaas! ●





DIRK FRIMOUSSE
P. 22-25

portfolio



GENNARO COCOZZA
P. 26-29

Dirk ? Non : Jo



Ph

On l'aborde parfois le hèle dans le car, rue de Louvain. Non, doit-il répondre : *Mon nom est Jo Meys.* Mais la ressemblance est frappante. Mêmes yeux fous, même petite ondulante, même nez bête, cette ressemblance non. Il pense même à l'émission de « copie conforme », les sosies.



patiemment Joann Meys, à des personnes parfois incroyables.

Alors, il commence à jouer de cette ressemblance. Réalise un montage, substituant, sur la photo officielle, sa tête à celle de notre astronaute. Et, quand on le lui demande, dédicace ce portrait personnalisé. "Je signe Frimous, parce que des gendarmes m'ont expliqué que je ne pouvais prendre le nom de Frimout. Ce serait un faux en écriture. Et puis, c'est rigolo.

Il a fait des tas de copies conformes, et on lui demandait des autographes. Il faisait son service d'ordre, je me rapprochais."

Lui écrire? "Non, ça ne sert à rien. Il travaille beaucoup. Mais je suis sûr qu'un jour, il se présentera, et on se rencontrera."

Cette ressemblance est une véritable bonhomie. Il se prépare

COPIES CONFORMES

Dur, dur, d'être sosie? Thierry Luthers, animateur de *Copie Conforme*, le dimanche soir à la RTBF, témoigne: "Sur le plan psychologique, il y aurait beaucoup de choses à dire. Parfois, on assiste à un dédoublement de personnalité. C'est plus manifeste encore chez les sosies français, qui sont parfois profession-

nels, et ont acquis de la notoriété. Je me souviens d'un sosie de Dali, qui a débarqué ici. C'était tout à fait comique. Ou d'une Liz Taylor, qui a privé quelques allures de son sosie. Les sosies ont une grande personnalité. Une copie conforme est une copie conforme. On aime ce qu'on aime. Dali disait détester Dali. Il a acheté une vieille bâtisse



sette;

— « Personnalité à domicile » :

Dirk Frimousse Planètes alignées



Dirk Frimousse, vous connaissez ?
Cela vous dit quelque chose, non ?
Il y a juste quelque chose qui cloche
Un peu comme un sosie de l'original
C'est tout à fait cela
Un jour les astres lui tombent sur la tête
1992
On le hèle dans la rue
Les mêmes cheveux gris fous
La même moustache ondulante
Le star-system s'empare de lui
Vu qu'il aime les choses extravagantes
et les belles coiffures

Elles viennent à lui
Lolo Ferrari, Tatayet... Monsieur Pingouin
Il passe à la télé et dans les soirées
spaghettis
Il est partout
Les planètes sont alignées
Aujourd'hui le temps a fait son œuvre
et il est moins sollicité
Mais il a tenu à nous faire partager ses
souvenirs de podiums et de joyeuse folie

Vincen Beeckman



DIRK FRIMOUSSE
 Johann MEYS
 1er prix R.T.B.F. à "Copie Conforme"
 1er prix au "Delta Club" à Bruxelles
 Prix du meilleur Artiste 1998
 Kulturo CANAL + Belge
BELGIUM SOSIE STAR !
 rue Stevens Delannoy, 17 - Bte 3 B-1020 Bruxelles
 Tél : 32 2 479.71.91 et 02/479.71.91

ark Frimout
à deux so-
profes-
soir, dans
t un Sean
our. Il s'ap-
et habite à
ndes: « Du
y jouait les



etraite au
e temps en
nt de son
les Sean
n dérivatif.
et l'esprit.
sé à m'ins-
sies. Je suis
tes presta-
nt, ça n'est
e chanteur

à faire
es femr
et elles
ées à r
concer
permis
Je n'au
ga. Je
nds hô
nnes ou
ant Co
é, en tél
de Thie
es de Pa
ivi par
ar me
e, en p
»

e pour
: « Dev

inery et les
s, qui a 11
e sait plus



Un Dirk Frimout qui a la tête dans les étoiles.

RTBF (1)
Dimanche à 20

l'essentiel des
pourrait enco-
inton, le tir à
vait également
le le scoutisme,

trouver elle-même le financement de
sa participation à l'épreuve mondiale!
le! — Dans un autre style, « Jeunesse
et Vie » accueillait dans son stand un
clown, un comédien-automate, et le



LUIS MARIANO

SEA

UN GRAND JEU !

ition canine, les
l'action laïque



fameux Dirk Frimousse, authentique
sosie de Dirk Frimout. lauréat d





Arrivé en Belgique le 13 avril 1957, une date gravée à jamais dans son moteur, Gennaro Coccozza vient de la province du Molise, entre Rome et Naples. D'abord garagiste avenue Fonsny à partir de septembre 1966, il prend la route neuf ans plus tard pour s'installer à quelques kilomètres de là, rue de Mérode, où il restera.

Au garage Coccozza, toutes les marques de voitures étaient acceptées, mais les meilleurs attelages pour rouler ses mécaniques de garagiste étaient les Coccinelles ou les Fiat 500, plus faciles à réparer. Le démarrage du garage ne fut pas simple : après avoir mis le contact, il fallait alpaguer le client. L'immeuble de la rue de Mérode se para d'un beau lettrage rouge qui fonctionnait comme un coup de klaxon en direction du quartier.

belles carrosseries, comme les engins des années 1980, la meilleure époque.

Depuis son arrivée en 1975, le quartier a bien changé, beaucoup de commerçants ont levé le pouce et le garage, aujourd'hui fermé, est lui-même probablement appelé à disparaître. Le futur des lieux reste encore incertain.

Aujourd'hui, Gennaro aimerait retourner vers sa terre natale. Après tant de passages au stand, le drapeau à damier a signalé la fin de la course. Le vainqueur d'une belle vie de labeur rêve de se reposer au soleil et de profiter de sa retraite en Italie. Pour le moment, la situation ne le permet pas... mais qui sait ?

REGARD DANS LE RÉTRO

Les Belges étaient les plus sympathiques et les Italiens les plus coriaces, ils ne tombaient jamais en panne de mots pour discuter l'une ou l'autre chose, surtout s'il s'agissait d'une Citroën avec un système complexe à réparer, qui nécessitait un appareillage spécifique dont il ne disposait pas.

Gennaro n'a jamais fait de course de voitures, c'était plus un amoureux des

VINCEN BEECKMAN





DÉLICES DE FIN D'ANNÉE & DOUCEURS D'HIVER

DÉCEMBRE EST SYNONYME DE FÊTES.
LES QUELQUES DOUCEURS OU PÂTISSERIES HIVERNALES
QUE VOICI VOUS RÉJOUIRONT CERTAINEMENT!

CRAMIQUE

Le cramique est une spécialité régionale belge. Il s'agit d'un pain brioché aux raisins secs. Le mot « cramique » nous viendrait du flamand *kraammik*, apparenté au moyen néerlandais *cramicke*. On sert cette brioche, en tranches, le matin au petit-déjeuner ou dans l'après-midi, lors du goûter. Ajoutons que les tranches grillées de cramique accompagnent avantageusement le foie gras.

RECETTE DE CRAMIQUE

Pour un cramique d'1 kilo, prévoyez
1 livre $\frac{3}{4}$ de farine, 30 grammes
de levure, 15 grammes de sel,
125 grammes de beurre, 250 grammes
de raisins de Corinthe, $\frac{1}{2}$ litre de lait.
Préparez la pâte avec ces ingrédients,
de la même façon que pour une
brioche (*voir le cougnou de Noël*). Il
faut cependant veiller à mettre les
raisins avant la farine : ainsi, ils ne se
tasseront pas au fond de la pâte comme
lorsque l'on met la farine en premier
lieu. Si vous ajoutez un œuf à la pâte,
ayez soin de battre le blanc en neige.

REMARQUE : Voici une variante de cette
recette, avec d'autres proportions :

1 livre de farine, $\frac{1}{2}$ livre de beurre,
4 œufs entiers, 15 grammes de levure,
5 grammes de sel, un peu de lait.
Quant aux raisins de Corinthe, leur
quantité ne change pas.

COUGNOU DE NOËL

Le cougnou est une spécialité belge, consommée traditionnellement durant la période de Noël. On le consomme aussi dans le Nord de la France. Il s'agit d'une brioche évoquant, par sa forme, l'enfant Jésus emmaillotté. Cette brioche peut être diversement décorée : ronds en terre cuite, petit Jésus en plâtre ou en sucre... Le nom de ce « pain de Jésus » varie selon les régions : le terme wallon « cougnou » provient, à l'origine, de Liège et de Namur. Il existe des cougnous fourrés de raisins secs ou de pépites de chocolat, avec parfois des grains de sucre.

RECETTE DE COUGNOU

Préparation de la brioche et du cougnou :
Prévoyez 375 grammes de farine,
65 grammes de beurre ramolli et
non salé, 2 œufs entiers, 20 grammes
de levure, 200 millilitres de lait,

65 grammes de sucre, environ
5 grammes de sel.

Dans un plat creux, versez la farine et disposez-la en fontaine avec le sucre et le sel. Ajoutez-y un œuf, ainsi que la levure, préalablement bien délayée dans le lait tiède.

Commencez à pétrir le tout, puis battez la pâte, jusqu'à ce qu'elle se détache des bords du plat.

Incorporez, alors, le beurre ramolli à la pâte, en la battant à nouveau. Lorsque vous aurez obtenu un tout homogène, votre pâte sera prête à être utilisée. Laissez-la ensuite reposer dans un endroit chauffé (20-25°C). Quand elle a doublé de volume, travaillez-la, en lui donnant la forme allongée des cougnous.

Ensuite, serrez-en légèrement les deux extrémités à 10 centimètres des bords, au moyen d'un cordon d'1 centimètre de largeur, pour y former des boules. Enfin, dorez la brioche à l'œuf (ou avec un peu d'eau mélangée à de la cassonade), puis faites-la cuire à bon four (approximativement 200°C), durant 35 minutes. Au sortir de celui-ci, garnissez d'un petit Jésus en sucre.

BÛCHE DE NOËL

Comme son nom l'indique, la bûche de Noël se sert, traditionnellement, en fin de repas, lors des fêtes de Noël. Cette pâtisserie est habituellement réalisée avec des abaisses de génoise, roulées en forme de bûche, après avoir été garnies de crème au beurre. Elle est décorée de crème au beurre au moka ou au chocolat, imitant l'écorce

d'une vraie bûche. Rappelons qu'à l'origine, on mettait à brûler une grosse bûche dans la cheminée pendant la nuit de Noël. Par la suite, au XIX^e siècle, les âtres sont devenus moins fréquents dans les habitations et la bûche en pâtisserie a remplacé la bûche véritable. De nos jours, on rencontre diverses bûches, allant de la bûche classique, garnie de crème au beurre, à des créations plus originales, fourrées de mousse de fruits, de crème mousseline... et dont la forme ne cherche plus à imiter celle du bois. Je vous propose ici une bûche au moka des plus traditionnelles, comme la réalisait ma grand-mère. Celle-ci s'inspirait en partie, pour cette préparation, du livre *La cuisine et la pâtisserie expliquées du Cordon-bleu*, publié en 1927.

RECETTE DE BÛCHE DE NOËL

Préparez d'abord une pâte à biscuit roulé avec les ingrédients suivants :
75 grammes de sucre, 75 grammes de farine, 3 œufs entiers et 1 jaune supplémentaire.

Mettez dans un plat creux le sucre et les 4 jaunes d'œufs ; travaillez bien le tout avec une spatule ; ajoutez la farine, puis les blancs battus en neige.

Étalez cette pâte sur une tôle garnie d'un papier légèrement beurré, en lui donnant partout 1 centimètre et demi d'épaisseur.

Cuisez au four bien chaud pendant 7 à 8 minutes ; retournez, ensuite, la tôle sur la planche à pâtisserie et laissez refroidir votre préparation sous la tôle : vous garderez ainsi votre pâte moelleuse.

Lorsque cette dernière est froide, recouvrez-la d'une crème moka, que

vous aurez préparée à l'avance comme suit.

Mélangez 250 grammes de beurre avec 150 grammes de sucre impalpable ; faites fondre doucement sur le feu, puis ajoutez 4 jaunes d'œufs, un à un, sans cesser de tourner. Vous obtiendrez ainsi une crème au beurre.

Enfin, incorporez, goutte à goutte, de l'essence de café à cette crème, jusqu'à ce que vous arriviez au goût désiré.

Pour réaliser cet extrait de café, procédez de la manière suivante : sur 2 tasses de café moulu (de toute première qualité et de bon goût), versez ¼ de litre d'eau bouillante ; laissez infuser 15 minutes.

Une fois la crème moka étendue sur la pâte, roulez cette dernière sur elle-même, pour lui donner la forme et l'épaisseur d'une grosse branche d'arbre. Coupez-en, alors, les deux extrémités en biais et masquez l'endroit où vous avez coupé avec de la crème moka.

Ornez la surface visible de la bûche, de façon à imiter le plus possible l'écorce des arbres : à cette fin, garnissez-la de filets de crème, serrés les uns contre les autres, au moyen d'une poche à douille fine.

Vous pouvez aussi reproduire les nœuds du bois en mettant, de-ci, de-là, 2 ou 3 morceaux de gâteau recouverts d'une crème au chocolat.

Enfin, tracez à la douille, sur la bûche, le mot « Noël ».

PAIN D'ÉPICES

Le pain d'épices est une pâtisserie de forme rectangulaire, réalisée avec de la farine de

LES ENTREMETS SUCRÉS PRÉSENTÉS SONT ISSUS DU TOME VI DE L'OUVRAGE BALADE CULINAIRE À TRAVERS LES SIÈCLES, ILLUSTRÉE DE NOMBREUSES RECETTES, DEPUIS L'ANTIQUITÉ JUSQU'À NOS JOURS, DE MYRIAM ESSER-SIMONS.

seigle, du sucre et du miel. Il est aromatisé avec diverses épices.

RECETTE DE PAIN D'ÉPICES

Mélangez les ingrédients suivants : 4 tasses de farine, 2 cuillerées à soupe de sucre, 1 cuillerée à dessert de cannelle, 1 tasse de miel, 1 morceau de beurre de la grosseur d'un œuf de pigeon, 1 tasse et demie d'eau avec 10 gouttes d'anis et 1 cuillerée à soupe de bicarbonate (délayée dans l'eau et l'anis).

Beurrez bien la forme, saupoudrez-la de chapelure, puis mettez-y la pâte.

Faites cuire à four doux 1 heure et demie environ (1 bonne heure si vous avez un four Utilo). Assurez-vous du degré de cuisson en enfonçant une aiguille dans la préparation : si elle en ressort sèche, votre pain d'épices est cuit à point.

REMARQUE : Dans la première moitié du XX^e siècle, le four Utilo était utilisé pour cuire plus rapidement les aliments. Il se présentait sous forme d'un dôme métallique pourvu d'un fond en fonte perforé, que l'on posait sur le feu. ●

BOUGER POUR VIVRE BIEN

« Après avoir travaillé toute ma vie, voici l'âge de la retraite. Ouf, je peux enfin passer mes journées dans mon fauteuil ! » Non et non ! C'est au contraire le moment d'augmenter votre potentiel physique et intellectuel. Mais pour cela, que faire ? Non seulement entretenir sa mémoire, lire, converser avec d'autres personnes, faire des mots croisés, mais surtout faire de l'exercice physique. Il a été démontré que l'activité physique stimulait le cerveau, même en cas de maladie d'Alzheimer. Il ne faut pas pour autant se lancer dans des compétitions. Ce n'est pas notre but.

Quels sont les avantages de l'exercice physique ?

- Augmenter la force musculaire et la capacité respiratoire.
- Garder la souplesse des articulations et l'équilibre.
- Éviter la décalcification osseuse.
- Diminuer la fréquence des chutes.

Comment faire ?

- D'abord, procéder à un bon bilan de santé chez votre généraliste, qui vous conseillera utilement sur les précautions éventuelles à prendre.
- Veiller à manger équilibré et varié.
- Continuer vos activités quotidiennes, bricolage, jardinage.

Quels sports conseiller ?

- Avant tout, la marche : 30 minutes par jour, classique ou nordique.
- Dans le même temps, la gymnastique douce pratiquée dans nos centres de pensionnés.
- Le vélo d'appartement, surtout en cas de mauvais temps.
- L'aquagym, mais difficile vu le manque de piscines publiques.
- La natation, dos ou crawl.
- Le yoga adapté à l'âge.
- Le golf.

En cas de mal au dos, éviter l'équitation et le jogging, à cause des secousses brusques.

Toutes ces activités augmenteront votre statut nutritionnel, votre potentiel vital et votre joie de vivre. ●

La marche, une alliée prodigieuse !

Nous sommes en hiver, le froid a souvent tendance à décourager les sorties et les exercices physiques. Pourtant, même s'il est vrai que le corps doit se reposer un maximum durant cette saison pour s'économiser, il a besoin de bouger.

Bouger est évidemment très important tout au long de l'année. Mais comme l'hiver le moral est souvent en dents de scie, il est d'autant plus nécessaire de rester en mouvement, à la fois pour le corps et pour l'esprit. En effet, l'exercice physique augmente le métabolisme, l'énergie, la bonne humeur, favorise l'équilibre, vide l'esprit, permet de se recentrer, de se libérer du stress ou des éventuelles angoisses.

Nous allons donc aujourd'hui nous intéresser à la marche, extérieure et intérieure, ainsi qu'à tout ce qu'elle met en mouvement et à ses bienfaits.

Que vous soyez limité dans certains mouvements ou que vous vous sentiez faible, ces exercices vont néanmoins vous aider à développer votre musculature et à travailler votre force et votre équilibre. Ils conviennent également aux personnes se rétablissant d'une opération ou d'une maladie. Si vous vous déplacez en fauteuil roulant, avec un déambulateur ou avec une canne, tout est adaptable !

La marche extérieure

Voici 4 exercices à réaliser lors de vos marches, à l'aide du mobilier urbain. En réalisant ces exercices, vous renforcez vos cuisses, vos fessiers, vos abdominaux (tout en effectuant un exercice de gainage), vous augmentez votre équilibre, vous tonifiez les muscles des bras et le haut du buste. Idéalement, répétez chaque exercice 2 à 3 fois par séance, et répétez la séance 2 fois par semaine. Mais ne forcez jamais !

Exercice n°1

- Démarrez d'une position assise sur un banc. Les bras sont tendus devant vous.
- Enchaînez les passages de la position assise à la position debout, en maîtrisant votre équilibre.
- Inspirez en vous asseyant et expirez en vous relevant.
- Répétez le mouvement 10 à 15 fois selon vos capacités.



Exercice n°2

- Placez-vous derrière un banc, les bras tendus sur le dossier.
- Reculez vos pieds d'un bon mètre en les faisant glisser sur le sol, sans les lever.
- Maintenez votre corps droit, bien gainé, les lombaires non creusées pour éviter les maux de dos.
- Faites attention à vos abdominaux et à vos fessiers et tenez la position de 20 à 30 secondes selon vos capacités.

Exercice n°3

- Placez-vous devant un banc, les mains sur le bassin.
- Positionnez le pied gauche sur le bord du banc, puis replacez-le au sol.

- Positionnez le pied droit sur le bord du banc, puis replacez-le au sol.
- Effectuez 20 montées de genoux, en alternant jambe droite/jambe gauche.

Exercice n°4

- Placez-vous derrière un banc, les bras tendus sur le dossier.
- Reculez vos pieds d'un bon mètre en les faisant glisser sur le sol, sans les lever.
- Effectuez des flexions des bras jusqu'à atteindre un angle du coude de 90°.
- Répétez ce mouvement 5 à 10 fois selon vos capacités.

La marche intérieure

Voici des exercices à réaliser à la maison, qui reproduisent les mécanismes de la marche.

Exercice n°1

Flexion des genoux

- Vous pouvez réaliser cet exercice avec ou sans appui (écoutez toujours vos besoins et vos limites).
- Placez-vous debout, le corps droit, derrière l'objet vous servant d'appui, si vous pratiquez avec un appui. Regardez droit devant vous. Écartez les pieds à largeur de hanches. Ils doivent être bien posés sur le sol, de façon parallèle, et dirigés vers l'avant.
- Fléchissez puis tendez les jambes en maintenant le haut du corps droit. Vos genoux ne doivent pas dépasser la pointe de vos pieds.

Exercice n°2

Élévation des orteils et des talons en position debout

- Placez-vous debout, le corps droit, derrière un objet vous servant d'appui. Écartez les pieds à largeur de hanches. Regardez droit devant vous. Si vous vous appuyez sur votre déambulateur, faites comme si vous alliez vous asseoir dessus.
- Levez les talons, montez sur les orteils, puis abaissez les talons.
- Tenez-vous bien, levez les orteils et l'avant des deux pieds pour être en appui sur les talons. Abaissez l'avant des pieds pour retrouver la position initiale.

Exercice n°3

Muscles du haut du corps

- Asseyez-vous sur le bord avant d'une chaise ou de votre déambulateur en faisant très attention à la stabilité du support choisi.
- Croisez les bras devant le haut du corps.
- Tout en gardant le haut du corps droit, déplacez-le vers l'arrière puis ramenez-le lentement vers l'avant. En même temps, gainez vos fessiers et vos abdominaux. Allez vers l'arrière tant que votre tronc reste stable et que vous êtes capable de ramener le haut du corps en position verticale sans aide. ●

Marchez en solo,
en groupe, entre
amis, en famille,
entre voisins,
en musique,
en chantant !*

Amusez-vous,
prenez bien soin
de vous et de tous
ceux que vous
aimez et à très
bientôt.

Namaste 🙏

*Tout ceci en respectant les règles
sanitaires en vigueur actuellement !

Un nombre peut en cacher mille autres...

Épisode 1.
En guise d'introduction...

« Tout fait nombre, dit l'homme en
voyant son butin ;
Voilà commencement de chère et de
festin [...] »

Jean de La Fontaine (1621-1695),
Le petit poisson et le pêcheur

On prête à l'écrivain André Malraux (1901-1976) la citation apocryphe suivante : « Le XXI^e siècle sera spirituel ou ne sera pas ». On jugera de la pertinence de cette pensée dans quelques dizaines d'années. En revanche, ce qui semble certain, c'est que ce siècle est « numérique », en ce sens qu'il est envahi par des nombres en tous genres, dont on sait de plus en plus difficilement d'où ils viennent et ce qu'ils signifient. Et il faut reconnaître que cela en perturbe plus d'un. Ce phénomène n'est pas nouveau. Ainsi, Voltaire (1694-1778) affirmait-il dans la rubrique « Nombre » de son *Dictionnaire philosophique* : « Le pouvoir des nombres fut d'autant plus respecté parmi nous, qu'on n'y comprenait rien ».

Quels sont les nombres dont nous allons parler dans cette rubrique ? Selon le *Grand Robert*, un nombre est « un concept de base des mathématiques, une des notions fondamentales de l'entendement que l'on peut rapporter à d'autres idées (de pluralité, d'ensemble, de correspondance) ». Il y en a des petits et des grands, des abstraits et des concrets, des entiers, des naturels, des ronds, des carrés... La famille est grande.



Avec eux, on peut « faire nombre », appartenir « au nombre de ceux qui pensent que... » ou faire partie de « ceux qui sont sans nombre ».

Comment faut-il les accueillir ? Comment peut-on les comprendre ? Faut-il s'inquiéter de leur présence ou s'en réjouir ? Il n'est pas dans notre intention de proposer des réponses approfondies à ces questions, mais plutôt de susciter l'envie de savoir comment se comporter devant un nombre qu'on entend dans une conversation, qu'on lit dans la presse, qui nous est transmis par la radio.

Les nombres sont rarement seuls ; ils sont même souvent noyés au milieu d'une phrase, ils apparaissent dans des graphiques, sur des cartes, à la une d'un journal. Est-il possible d'acquérir quelques réflexes élémentaires pour apprécier

l'information qu'ils véhiculent, pour adoucir leur rigidité apparente, pour éviter de leur donner un sens qu'ils n'ont pas ? Nous le croyons sincèrement et voudrions vous faire partager notre sentiment. Nous nous baserons sur notre expérience, mais aussi sur quelques ouvrages¹ qui traitent de ce sujet.

Chaque jour apporte son lot de données numériques. Les anglophones appellent cela des *data*. Certaines sont intéressantes, d'autres ridicules. Il en est des souriantes, des mystérieuses, des terrifiantes... Parce qu'elles se rattachent toujours à des situations, à des objets, à des images, à des sentiments qui leur transmettent leurs caractéristiques. Certaines sont aussi douteuses. Et plus elles sont précises, plus elles semblent crédibles. À notre époque, elles sont tellement nombreuses qu'on n'a plus vraiment le temps de les regarder de

près, de les analyser ou tout simplement d'en comprendre l'intérêt. Il faut dire que ceux qui nous les transmettent ne le font pas toujours dans les règles de l'art. Bref, il y a de quoi se sentir déstabilisé par cet afflux de nombres. Alors tentons d'y voir plus clair ! Commençons ici par évoquer quelques phrases qui ont probablement été prononcées dans votre entourage, en cette fin d'année 2020 :

« Il faut combien de voix pour être président ? – Deux cent septante ! Mais ce ne sont pas des voix, c'est le nombre de grands électeurs dont on a besoin pour être élu président ! »

« T'as vu, on va pouvoir aller bientôt au cinéma. Hier, y'avait plus que cent trente-quatre décès dus au virus ! »

« J'ai fait six fois le tour du quartier ce matin ! Je me sens en forme ! »

Dans tous ces exemples, les nombres cités résultent d'un comptage. À l'origine, on n'avait pas besoin de nombres pour compter combien d'individus composaient une tribu, combien de moutons possédait un clan, car ces groupes étaient relativement petits. Des cailloux que l'on amasse, des traits que l'on dessine sur une surface étaient bien suffisants. Les dénombrements des populations ont été une des premières motivations de la création des nombres. Nos nombres actuels sont composés de dix chiffres dans nos pratiques quotidiennes : 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 et 9. Mais cela n'a pas toujours été le cas.

On nous a appris dans notre enfance la manière de les ajouter ou les soustraire, deux opérations qui se sont vite montrées

très utiles. Quand il s'est agi de faire des multiplications et surtout des divisions, ce fut probablement moins facile ! Soyez sans crainte : ce fut encore pire pour nos aïeux. Pour vous en convaincre, nous vous proposons d'évoquer, la prochaine fois, leur histoire, afin de vous permettre d'entrer peu à peu dans ce monde numérisé qui est le nôtre, pour essayer, sinon de le maîtriser, tout au moins de ne pas trop le subir.

Pour achever ce premier épisode et préparer le suivant, nous vous proposons quelques questions, dont la première est dite « facile » :

1. Combien fait $1+1$?
2. Qu'est-ce qui unit les nombres 1331 et 64546 ?
3. Si l'on retranche d'un nombre la somme des chiffres qui le composent, quelle est la particularité du résultat ?
4. Quel est le nombre de façons de placer huit personnes autour d'une table ?
5. Combien de personnes auront-elles envie de lire le deuxième épisode après avoir lu celui-ci ?

J'ose espérer une réponse numériquement élevée à la dernière question. Prenez bien soin de vous !

À suivre dans un prochain numéro... ●

JEAN-JACQUES DROESBEKE

1. Nous reprendrons souvent des extraits de deux d'entre eux, que nous avons écrits avec Catherine Vermandele, professeure à l'Université libre de Bruxelles : *Les nombres au quotidien. Leur histoire, leurs usages*, paru en 2016 chez Technip, à Paris, et *Histoire(s) de(s) données numériques*, paru en 2018 chez EDP Sciences, à Paris également.

L'HOROSCOPE

DE BRICOLA ET BRICOLETTE

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

BÉLIER

Si vous avez perdu le goût, l'odorat, la vue, le toucher et l'ouïe, vous êtes certainement décédé.e.

TAUREAU

Si vous avez eu un enfant récemment, prenez-vous par les cornes : c'est le moment de le vendre !

GÉMEAUX

Trouvez des occupations aux "Milka", ces agents vêtus de plastique mauve qui errent dans les rues de Bruxelles tout au long de l'année.

CANCER

Vous écoutez Céline Dion et Julien Doré ? Vous avez perdu le goût : faites-vous tester d'urgence (ou laissez-vous dépérir).

LION

Observez les oiseaux, comptez-leur les plumes et imitez-les.

BOULETTE

Répéter les mots "Tapis gris, tapis rouge, tapis !" dans votre tête ne vous sera d'aucune utilité particulière.

VIERGE

Vous allez enfin pécho ce mois-ci. Champomy !

BALANCE

Le Roi Philippe va vous céder la place. Apprêtez-vous à glander comme un chef.

SCORPION

La puissance de votre pensée permettra de ruiner le réseau 5G de toute l'Europe. Restez bien concentré.e !

SAGITTAIRE

Allez, Champion !

CAPRICORNE

Vous lisez un horoscope sur un magazine et explosez sur place. Splotsh !!!

VERSEAU

Lorsque vous êtes en train de dormir, vous êtes en réalité réveillé.e, et lorsque vous êtes réveillé.e, vous êtes en train de dormir.

POISSON

Profitez de la crédulité de vos contemporains : vendez-leur des kits stériles comme vaccins anti-Covid.

Pour les fêtes, touchez le cœur de vos proches.

Voici quatre magnifiques cartes
postales prêtes à l'envoi.

Déjà affranchies, elles n'attendent
plus que vos mots d'amour et vos
tendres vœux!

Le mode d'emploi est simple :

- Détachez chaque carte en suivant les pointillés.
- Inscrivez votre message.
- Confiez la carte à un bureau de poste ou déposez-la dans une boîte postale. Pas besoin de timbre, l'envoi est déjà payé!

Alors à vos stylos, crayons, pinceaux...
et *Meilleurs Vieux!*

Ours

Comité de rédaction

Jeanne Boute
Charlotte Burgaud
Claire Cagnat
Isabelle Gobbaerts
Antoine Loyer
Annick Peeters

Photographies

Vincen Beeckman

Graphisme

Lucie Caouder

Imprimé à
2000 exemplaires
à Bruxelles en
décembre 2020

NOUVEAU : ABONNEZ-VOUS!

Si vous désirez recevoir Amour & Sagesse par la poste directement dans votre boîte aux lettres, n'hésitez pas à vous abonner. L'abonnement est à prix libre, à verser sur le compte suivant : IBAN BE36 0688 8897 1681

N'oubliez pas d'indiquer votre nom et adresse dans la communication!

Amour & Sagesse est né
grâce au soutien précieux
de la fondation Roi Baudouin et
de Madame Houillogne-Hanne.



