

Amour & Sagesse

N°1 - FÉVRIER 2020
GRATUIT

Les Feux de l'Amour
Portraits – Portfolio
Correspondance – Vie locale
Nutrition et santé

Parole aux sages et aux amoureux

Notre magazine veut explorer les joies et les promesses du grand âge, donner une voix aux aînés.

Ce que nous ferons ensemble, avec des aînés et d'autres mains plus jeunes qui aiment nouer des relations et pousser les aînés à créer. Certains offrent leurs histoires, d'autres les mettent en forme et en couleurs.

Composé de récits de vies, de portraits, d'enquêtes, de coups de gueules, d'illustrations, de reportages photographiques et d'histoires d'amour, ce magazine à parution aléatoire ne se lamentera pas sur l'inexorable vieillesse qui prend possession de nous, chanceux que nous sommes d'être encore en vie chaque matin.

Tous les seniors, jeunes et moins jeunes sont les bienvenus! Vous pouvez rejoindre notre comité de rédaction, nous proposer un sujet, ou encore demander qu'on vous envoie un reporter et un photographe pour immortaliser votre histoire... Si cette idée de partage, de transmission de savoirs et d'expériences entre les âges vous parle, alors rejoignez-nous!

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

Sommaire



Appel à participation *p. 4*

COUP DE GUEULE



**STOP à l'appellation
"LES PETITS VIEUX"** *p. 5*

Par Évelyne Flamand



Les Feux de l'Amour *p. 6*

PORTRAITS



Le Style Mama Pia *p. 10*

Bébert le Pirate *p. 12*

Christian Desmet

et les Coyotes *p. 14*

RÉCIT DE VIE



**Histoire de ma famille
et de Coca-Cola** *p. 16*

Par Marie-Louise De Corte

PORTFOLIO



Léon Meganck *p. 20*

Chantal De Vos *p. 24*

Vincen Beekman *p. 28*

CORRESPONDANCE



**La belle histoire vraie d'un
amour sans âge** *p. 32*

VIE LOCALE



**L'Atelier des artistes
de l'abbaye de Forest** *p. 35*

Par Jocelyne Burnotte

**Le parc Jacques Brel,
un petit bijou à Forest** *p. 36*

Par Papybob

**Avenue du Pont de Luttre
de 1963 à nos jours** *p. 37*

Par Mr et Mme Verstraelen

NUTRITION ET SANTÉ



Une brève histoire des crêpes *p. 38*

Par Miriam Esser-Simons

**Bien manger
chez les seniors** *p. 41*

La chronique du Docteur Vedrin

Appel à participation

Comité de réflexion et de participation :

Qui veut se joindre à nous pour trouver une nouvelle manière de vieillir ? L'espérance de vie s'étant rallongée, le nombre de seniors augmente. Or, beaucoup de retraités sont en pleine forme, prêts à consacrer leur énergie à des engagements associatifs et humanitaires, à s'investir dans la création artistique ou à transmettre leur savoir-faire.

Après-midi projection Super 8 :

Gaston a tout le matériel nécessaire pour faire des projections Super 8. On recherche des films Super 8. Venez visionnez vos premiers films de familles avec nous.



Chantal et Michel

Les questions pour le Docteur Vedrin :

Le docteur Vedrin attend vos questions pour le prochain numéro.

Les Feux de l'Amour :

Racontez-nous vos papillons dans le ventre ! Cette chronique explore les joies et les promesses du grand âge. Ce volet aborde la question de l'amour et de la sexualité au troisième, voire au quatrième âge. On ne parle jamais du "dernier amour", mais toujours du premier...

Relations intergénérationnelles :

on recherche des témoignages
Depuis quelques années se diffuse le sentiment que la fracture entre les générations ne cesse de grossir. Mais est-ce vraiment le cas ? Et comment peut-on y remédier ?

Habitats collectifs :

Recherche de seniors intéressés. Le "bien vieillir" passe aussi par des choix en matière de logement. Les projets d'habitat participatif ou coopératif ont désormais le vent en poupe chez les seniors. Comme souvent, les Suédois ont été pionniers en lançant dès les années 1990 ce type de maisons. Elles sont construites par les municipalités puis les locataires les font fonctionner en autogestion. ●

STOP à l'appellation “LES PETITS VIEUX”

PAR ÉVELYNE FLAMAND

STOP à l'Infantilisation !

Mais d'où peut bien venir cette appellation “Petits Vieux”? D'où vient cette complaisance et ce manque de respect devenu presque universel et toléré par tous les aînés?

« Après vous, ma petite dame, mon bon monsieur ! »

« On a apporté sa petite ordonnance, sa petite radio ? »

« Elle a bien pris ses petits médicaments »...

Les vieux, ça devient vite petit, fragile, et asexué.

En maison de repos, les résidents dorment dans un lit de 90cm de large, autant dire qu'il faut vraiment être persévérant pour passer une nuit ensemble.

On n'est pas petits, on n'est pas tous bons, on n'est pas tous gentils. On aime le sexe et être vulgaires. On boit, on danse et on rotte. On a des amants, des maîtresses et ça nous arrive aussi de voler des strings chez Zara.



COUP DE GUEULE

**ALORS “MERDE”,
ARRÊTEZ DE NOUS
APPELER
“LES PETITS VIEUX”.**



Les Feux de l'Amour

*Les feux de l'amour reprennent les plus belles histoires d'amour que nous avons pu récolter auprès des seniors.
L'amour est un besoin universel, intemporel et vital.*

Denise & Gaston

Tous deux sont des enfants d'avant guerre. Denise avait 5 ans quand la guerre éclata à Forest et Gaston avait 8 ans. Les cinq années de guerre furent longues et éprouvantes. Denise se souvient : « Quand mes chaussures étaient trop petites, on ouvrait les chaussures pour faire dépasser les orteils. On avait pas de caleçons, pas de papier de toilette, pas de dentifrice, on ne mangeait pas à sa faim. Le soir en hiver, tout le monde était autour du feu. Les lits étaient chauffés avec le fer à repasser ou des pierres chaudes. C'était des hivers rudes, pas comme maintenant. »

Denise et Gaston sont voisins depuis toujours. Devenus adultes, ils ont partagé le même immeuble pendant 20 ans sans échanger un mot. Chacun vivait de son côté, heureux dans son ménage respectif. Petit à petit, les couples se sont mis à s'échanger des services : relever le courrier des uns quand les autres

s'absentaient, arroser les plantes, nourrir le canari et le chat...

Malheureusement, la maladie emporte le mari de Denise et l'épouse de Gaston. À deux jours d'intervalles ils se retrouvent veufs : Denise rentre seule de son voyage en amoureux, son mari ayant fait une crise cardiaque. De son côté, deux jours plus tard, l'épouse de Gaston décède à l'âge de 75 ans, tout comme la mère et la sœur de sa femme. C'est à croire qu'un sort a été jeté sur la famille. Elle faisait du trampoline et travaillait à Bruxelles pour l'ambassade du Népal. À l'époque des hippies, le Népal était une destination fort fréquentée.

C'est donc dans le chagrin et le réconfort mutuel que les premiers regards amoureux s'échangent. Après de longs mois de solitude et de larmes, Gaston prend son courage à deux mains et invite Denise au restaurant. La soirée est douce et réconfortante. En fin de soirée, Denise pose un baiser sur les lèvres de Gaston. →

« Le couple heureux qui se reconnaît dans l'Amour, défie l'univers et le temps, il se suffit, il réalise l'absolu. »

Simone de Beauvoir

Aujourd'hui, ils sont fiancés depuis 15 ans. L'amour toujours l'amour, la tendresse, les câlins, la validation de notre existence dans les yeux de l'autre.

*Karine & Robert,
Maison de repos
Bellevue*

Karine (55 ans) et Robert (72 ans) se sont rencontrés à la maison de repos Bellevue. Karine allait dans la chambre de Robert lui demander des choses ; des conseils de vies, des objets du quotidien qui lui manquaient... Un jour, elle a eu besoin d'argent. Robert prête sans hésiter la petite somme manquante à Karine. Celle-ci pour le remercier lui donne un bisou. Robert en profite pour la prendre par la taille.

« Hé bien Robert, tu es amoureux de moi ? », s'exclame Karine. « Oh, oui Karine, depuis longtemps. » Ni une, ni deux elle demande Robert en mariage.

Ils devaient se marier le 19 juillet 2019, mais Robert a eu des problèmes de santé. La partie est remise au mois d'octobre, le jeune couple se retrouve dans la salle de mariage de Forest. L'échevine des seniors et de l'état civil M. El Hamidine, émue par l'amour qui envahit une fois de plus sa salle de mariage propose de

faire un revival du rituel, au sein de la maison de repos Bellevue avec tous les résidents. Elle annule ses rendez-vous pour cause : un raz-de-marée d'amour vient de s'abattre sur Forest.

Trente minutes plus tard, tambours et trompettes, riz et paillettes, le couple est accueilli par les résidents de la Maison de repos. On reprend le rituel du mariage, ils se redisent « oui » devant les seniors émus. Le champagne coule à flots et les applaudissement résonnent. Devant témoin, Karine et Robert demandent d'avoir dorénavant une chambre commune avec un lit double. « Ce n'est pas parce qu'on est vieux qu'on ne fait pas l'amour. Au contraire, on a beaucoup de temps pour se plonger l'un dans l'autre. »

J'apprends plus tard, par Anne, amie proche de la mariée, que Karine a un talent très particulier : celui de rendre les hommes heureux. Avant Robert, il y avait Dirk, également un résident de Bellevue, celui a quitté son amoureuse steward pour se donner entièrement à Karine. Elle a soutenu Dirk jusqu'à son dernier souffle. ●



Albert et Marie-Louise

Catherine, rongée par la jalousie*

J'ai dû quitter mon mari, à contre-cœur à l'âge de 40 ans. On est resté marié 5 ans. Il rentrait de plus en plus tard, il rusait. J'avais beau faire ce qu'il voulait. Je ne lui plaisait plus. C'était de plus en plus cruel. Un jour, j'ai retrouvé ma meilleure amie dans notre lit. Pourtant je l'aimais encore, je n'aimerais que lui.

Le petit salaud, son jeu était clair.
Il voulait tout, il voulait le beurre et le "cul" de la crémière,
Le petit salaud, le petit pervers, je ne savais plus où il mettait les doigts.
Il revenait avec des odeurs étrangères.
Je lui ai demandé de choisir qui il préférait :

« Le bon vieux temps où la nouvelle ère, elle ou moi? » Il voulait qu'on soit trois. Alors je suis partie.

Le mercure était à zéro, c'était le jour le plus triste de ma vie. La nuit allait tomber. Je me sentais si seule. Je refaisais les mêmes parcours de nos promenades, tout était la même chose sauf qu'il n'était plus là. Je voulais me jeter dans le caniveau. Depuis je bois des verres, des verres et des verres. ●

* PRÉNOM D'EMPRUNT, CONTRIBUTION ANONYME

Le style Mama Pia

Icône congolaise à Bruxelles, Mama Pia cumule les talents : égérie de la justice sociale, reine de l'accueil et de l'hospitalité, mère de sept enfants et féministe engagée...

PORTRAITS



Mama Pia est animée par une force tranquille. Son arbre généalogique contient la mémoire du colonialisme, des pillages, des exodes et des blessures partiellement guéries par un amour au-delà des frontières. Voilà d'où provient sa force et sa motivation de femme engagée.

Coordinatrice de l'association Firefecc-Bundundu, elle rassemble ses sœurs et ses frères tous les lundis et crée une dynamique de solidarité entre elles et eux. Ils sont toutes et tous seniors, issues du continent africain et d'Haïti. Lors de ces réunions, le rythme endiablé de la rumba congolaise retentit à un moment ou un autre, rendant les visages encore plus lumineux, rayonnant de fierté et exprimant la dimension sacrée de la vie.

Mama Pia est née au Congo, à Kingombé le 17 avril 1945, entourée de deux frères et de deux sœurs. Les enfants se retrouvent rapidement orphelins et sont pris en charge par la famille. Brillante élève de l'école coloniale, elle franchit les échelons du primaire, de trois premières années de secondaire puis bénéficie d'une bourse du gouvernement belge pour partir étudier en Belgique. Sous la colonisation, l'enseignement secondaire au pays ne commence qu'en 1957. Petite Pia se retrouve coincée dans les bras des religieuses et colons Blancs. Lors de son arrivée en Belgique, elle est fort déçue par la couleur de la terre et celle

des arbres. Les jeunes professeures blanches lui avaient vendu un pays immaculé.

La jeune Pia s'empare rapidement du diplôme d'humanité. Les brefs épisodes de racisme ne la touchent pas beaucoup : elle doit tout de même montrer son derrière nu pour confirmer qu'elle n'avait pas de queue comme le singe, que la couleur de sa peau foncée n'est pas de la crasse... Le plus blessant restera l'attitude de sœur Marie de la Croix qui, lors d'une visite royale au pensionnat, cache les jeunes filles congolaises.

Mama Pia veut poursuivre ses études à l'université et faire des mathématiques. « Impossible », lui rétorquent les soeurs : « Les Noirs ne sont pas assez rationnels ». Elle a beau porter plainte, les Belges sont unanimes : pas d'université pour les noirs. Elle entreprend un régentat en mathématique, économie et science religieuse. Son diplôme en poche, elle part enseigner les maths dans le plus grand lycée de Kinshasa. C'est au même moment qu'elle rencontre son futur mari, Jean-Marie. Les amoureux s'installent à Bruxelles. Il ne faudra que 7 ans, le temps que Jean-Marie termine ses études, pour que le jeune couple ait cinq enfants. Jean-Marie trouve un poste au Congo en 1977. Toute la famille part au Congo passer de belles et heureuses années.

En 1988, c'est le premier départ douloureux de la grande famille. Mama Pia entame sa carrière d'enseignante en Belgique : Sainte Ursule à Forest, Notre Dame, Marie Immaculée...

En 1991, Pia et Jean-Marie retournent au Congo avec un seul enfant, laissant le reste de la tribu à la charge de l'ainée et des grands-parents. Mais rapidement ils doivent fuir le règne de terreur de la dictature de Mobutu.

Le sous-sol de la République démocratique du Congo, ex-Zaïre, regorge de trésors : coltan, cobalt, cuivre, diamants, or... L'exploitation de ces ressources naturelles colossales se gagne par la violence, les pillages et crimes affreux, soutenus et encouragés par la Belgique et les grandes puissances.

À contre-cœur, la famille nombreuse de Mama Pia se retrouve et réinstalle à Bruxelles.

Depuis son retour, Mama Pia œuvre corps et âme dans plusieurs associations, à l'amélioration des conditions de vie des femmes seniors congolaises et plus largement africaines, européennes... qu'importe l'origine.

En 2018, à 73 ans, elle s'aventure en politique auprès d'Ecolo pour faire plaisir à une amie, et fournit à ce parti 369 voix. En 2019, malgré le départ de son mari bien aimé vers le ciel, elle continue courageusement à œuvrer avec ses associations contre toutes formes de communautarisme. Elle promeut par l'organisation de ses repas et réunions, la culture de la diversité, du respect et de la solidarité entre les peuples et les générations.

Sa douceur, sa beauté, son regard, ses caresses, son amour débordants sont toujours gagnants sur la morosité que professent les racistes. ●

Bébert le Pirate

PORTRAITS



Albert
De Greef

« Jean-Jacques Georges nous ramenait à manger, et Nadine nous préparait de la soupe que nous pouvions emporter. Je souhaiterais être immortel, comme Lara Fabian. Comme ça je pourrais encore passer de bons moments au Bia Bouquet. »

Le 4 octobre 2019, j'avais rendez-vous avec le pirate n°1 de Forest, il s'appelle Albert De Greef, né le 4 décembre 1946.

Certains l'appellent Bébert et beaucoup d'autres l'appellent Papa. C'est le repère du quartier du Bempt, c'est le sourire de plusieurs endroits dont le *Sagittaire*, le *Kiosque*, place Saint-Denis.

Son visage plissé est doux, ses yeux sont gourmands et avides de rencontres. Il lui manque certes quelques dents mais son sourire est criant d'humilité et de bonté. Il a les deux mains sur le cœur et la tendresse qui suinte de tous ses pores. C'est naturellement autour d'une Jupiler que l'interview commence. Ici on boit principalement de la bière, parce qu'avec de l'eau il risque de rouiller. Et moi je tiens à lui et je ne veux pas que ses os grincent quand il se déplace.

Il me raconte :

« Je ne voudrais pas être noble et m'appeler Albert de Greef.

J'ai été à l'école jusqu'à l'âge de 19 ans. J'ai fait mes six primaires et trois années d'étude techniques en menuiserie à Bruxelles. J'en avais marre d'aller à l'école. On est une famille de militaires, je suis donc rentré à l'armée. J'étais chauffeur. C'était dur.

Après l'armée, j'étais radiologue industriel. Je prenais des radios des soudures des pipelines. J'ai voyagé dans toute l'Europe grâce à ce travail. Cela m'a coûté mon mariage. Ma femme est partie parce que je n'étais pas assez présent. Après quatre ans de radiologie industrielle j'ai été irradié en Autriche. J'ai ramassé une trop grande dose de rayons. Après avoir été rapatrié en Belgique, j'ai dû changer de

travail. J'ai travaillé ensuite au pensionnat pour garçons, avenue Van Volxem. J'allais leur chercher à manger. En 1996, ma vie bascule, j'ai fait un AVC. À 52 ans je suis devenu invalide à 66%. Depuis lors, je ne sais plus écrire. Au début de mon invalidité j'aidais les personnes âgées. Et puis j'ai découvert le Bia Bouquet (Centre pour seniors). C'est là que j'ai vécu mes plus belles amitiés. On a passé des magnifiques après-midis là bas. Jean-Jacques Georges nous ramenait à manger, et Nadine nous préparait de la soupe que nous pouvions emporter. Je souhaiterais être immortel, comme Lara Fabian. Comme ça je pourrais encore passer de bons moments au Bia Bouquet. Deux choses ont marqué ma vie : l'histoire de l'aviation et les progrès de la médecine. Pourtant je ne suis pas encore ni aviateur ni médecin. Je me souviens du premier homme qui a été dans l'espace. Le 12 avril 1961, Youri Gagarine montait en orbite, faisait le tour de la planète et après 108 minutes de vol, revenait sur Terre. Il est devenu un des mythes absolus de l'Union Soviétique. On regardait les images à la télévision et on pleurait d'émotion. Ensuite, il y a eu Valentina Vladimirovna Terechkova la première femme à effectuer un vol dans l'espace. Seule à bord de son vaisseau spatial Vostok 6 qui décolle en 1963, elle passera près de trois jours en orbite. Si un jour je fais comme elle, et que je gagne beaucoup d'argent, je donne tout aux seniors pour qu'on réouvre tout de suite le Bia Bouquet. » ●

Christian Desmet & Les Coyotes

PORTRAITS

Christian
présentant
deux albums
de son groupe
"Christian
Desmet et
les Coyotes"



Sur le chemin de l'école, Christian rencontre les "coyotes", une jeune bande de guitaristes. C'est le début d'une grande aventure musicale, la naissance d'un groupe phare des années 1960 : Christian Desmet & Les Coyotes.

Aujourd'hui, Christian a 22 ans, il est né à la Louvière le 10 avril 1935.

Dès sa plus tendre jeunesse, l'amour lui a faussé compagnie. Il a cinq ans quand la guerre est déclarée. C'est au même moment qu'il devait rejoindre son père en Inde avec sa mère et son frère. La projection des retrouvailles familiales et du voyage vers l'Inde s'effondre cruellement. Christian est placé dans un pensionnat en Flandre. Loin des siens, il traverse les longues années de guerre dans la solitude immense qu'offre un couvent à cette époque.

Cinq années plus tard, la famille est enfin réunie en Inde. Mais la guerre a séparé trop longtemps le couple et les parents n'arrivent plus à s'entendre. Après quatre années de vie indienne, Christian et ses frères doivent sous l'ordre patriarcal reprendre le cap vers la Belgique. Il faut croire que les parents de la fratrie avaient sacrément confiance en la vie pour laisser les frères traverser seuls les océans. Arrivés à bon port après un mois de navigation, ils ne savent pas où aller.

Les garçons trouvent un emploi à la mine. Les drames miniers ont ponctué l'histoire des charbonnages, la famille de Christian n'y échappera pas. À 23 ans, son frère préféré rejoint le nombre invraisemblable de morts emportés par le travail du charbon. Cette tragédie fait revenir la maman d'Inde, et Christian a enfin le droit d'aller à l'école pour suivre une formation d'aide comptable.

Christian retrouve la forme et la confiance en soi à travers la boxe. C'est le grand espoir de la boxe belge. Il remporte des médailles et titres le plaçant sur le podium des champions belges. En pleine ascension, la loi interdisant les matchs de boxe est appliquée en Belgique.

C'est fini pour Christian, il lui faut trouver un nouveau challenge.

Sur le chemin de l'école, Christian rencontre les "coyotes", une jeune bande de guitaristes. C'est le début d'une grande aventure musicale, la naissance d'un groupe phare des années 1960 : Christian Desmet & Les Coyotes. Le groupe remporte haut la main un concours de chant, s'ensuit l'enregistrement d'albums et une tournée dans toute la Belgique, la France, l'Allemagne et même la Suisse. Le succès est international, les groupes hurlent et déchirent leurs chemises quand Christian chante son tube *Avec un peu de chance*. Les journaux le comparent à Adamo. Lors des concerts on lui demande sept rappels, la foule est délirante et Christian assure le succès. On peut même entendre le groupe dans les jukeboxes. Toutes les vedettes françaises ont connu Christian, il faisait les premières parties de Cloclo, Michèle Torr, The Animals...

Contre toute attente, le groupe s'arrête de manière brutale : les musiciens doivent aller au service militaire. Le dernier concert de Christian Desmet & Les Coyotes fut au festival de Châtelet en 1965. C'était le début des Beatles et la fin des yéyés, dont fait partie Christian. Ils doivent laisser la place aux rockeurs. Cela se règle à coup de jets de tomates. ●

Histoire de ma famille et de Coca-Cola

PAR MARIE-LOUISE DE CORTE

RÉCIT DE VIE

Mes parents sont nés tous les deux à Anvers en 1906. En 1929, mon père (Marcel De Corte) travaillait dans une petite brasserie du nom de Van Ganzen. Certaines personnes qui, ayant entendu parler d'une boisson gazeuse du nom de Coca-Cola, voulaient faire connaître la marque en Belgique et décidèrent de créer la société The Coca-Cola Export Corporation et ont installés une petite usine de soutirage à Schaerbeek (chaussée d'Haecht) où le produit était embouteillé. Le concentré de sirop venant des États-Unis, il fallait y ajouter du

sucre et du Co². La société cherchait à recruter du personnel, le patron de la brasserie ayant été contacté a demandé à mon père s'il était intéressé par ce travail au soutirage de l'usine de Schaerbeek. Mon père a accepté le poste et est venu travailler à Schaerbeek. Le Coca-Cola était fabriqué et embouteillé en journée, et le soir le personnel se dévouait pour faire connaître la boisson dans le quartier et les quelques commandes étaient livrées par triporteur chez les clients.

Le soir le personnel se dévouait pour faire connaître la boisson dans le quartier et les quelques commandes étaient livrées par triporteur chez les clients.

En 1933 mes parents se sont mariés et sont venus s'installer à Schaerbeek où mes grands-parents paternels habitaient déjà et où je suis née en 1937. Au bout d'un certain temps, l'usine de Schaerbeek a déménagé vers Forest, rue de Belgrade et mes parents sont également venus s'installer à la Rue de Fierlant. Le produit commençant à être connu, le nombre du personnel ayant augmenté, l'usine de la rue de Belgrade devenant trop petite, la Direction décida de chercher un autre endroit.



En 1928, les premiers importateurs de Coca-Cola en Belgique.

En 1935, des locaux plus vastes furent trouvés, toujours à Forest, chaussée de Ruisbroek, 83 où l'usine continua de se développer. Encore une fois, mes parents et grands-parents déménagèrent et cette fois c'était à la rue de Lusambo : les parents au premier étage et les grands-parents au troisième. Quelques mois plus tard, on proposait à mes parents de s'installer au 85, chaussée de Ruisbroek, pour y assurer la fonction de concierges, mon père ayant toujours la charge du soutirage et ma mère faisant le café et le potage pour les employés. Mon grand-père (Paul De Corte) a

lui aussi été engagé en tant que veilleur de nuit à l'usine où il a travaillé jusqu'à sa pension.

Vint alors la guerre de 1940-1945, et le concentré de sirop parvenant plus que rarement des États-Unis, on embouteillait une boisson gazeuse du nom de Cappy au goût de mandarine et de temps en temps du Coca-Cola, lorsqu'il y avait du sirop. Après la guerre, le produit étant mieux connu et apprécié, car des soldats américains étaient casernés en Belgique, l'usine a pris de l'ampleur et encore plus de personnel a été engagé. Quelques →



Marie-Louise De Corte

années plus tard, mon père tomba malade (l'aorte bouchée?) mais continua à travailler au soutirage jusqu'à son décès, le 9 mai 1954, après plus de 25 années d'ancienneté. Mon père étant décédé, ma mère (Élisabeth Conradi) et moi avons dû quitter le 85, chaussée de Ruisbroek et ma mère a alors commencé chez Coca-Cola, pour y effectuer le nettoyage des bureaux et ce également jusqu'à sa pension. En 1955, j'ai moi-même été engagée chez Coca-Cola en tant que téléphoniste. En 1956 je me suis mariée et pris le nom Madame Huvenne. En 1957, après la naissance de ma fille Anne, j'ai été mutée à la comptabilité au service facturation fournisseurs. Sont alors nés, mes deux fils : Guy Huvenne en 1958 et Éric en 1961.

Les années passant, les locaux étant à nouveau trop petits et vétustes, une nouvelle usine fut construite, en 1964, à Anderlecht. Quelques années plus tard est créé le service informatique (E.D.P) et je vais y travailler en tant que control clerk. Mes enfants ont, eux aussi, travaillés à ce service en tant qu'étudiants, Anne en 1973 et Guy en 1974.

En 1979 la société est scindée en deux, d'un côté Soco Drink, qui s'occupe de la production, de la vente et du stockage du produit, et de l'autre The Coca-Cola Export Corporation qui se charge de l'administration et de la comptabilité. Pour ma part, je reste chez Soco Drink au service informatique. En 1980, mon fils Guy est engagé comme vendeur-livreur et à ce jour, toujours actif. En 1983, je deviens la secrétaire de Mr Ronald Biegs, et ce jusqu'en 1989, ensuite de Mr Christian Loo-tvoet. En ce qui me concerne, je prends ma prépension le 31 mars 1995 (après 40 années de service). ●

Portfolio

Ce portfolio célèbre les aînés et témoigne de la richesse de leurs créativité.



PAGES 20 À 23

**Léon
Meganck**

PAGES 24 À 27

**Chantal
De Vos**

PAGES 28 À 31

**Vincen
Beeckman**

Hopital St^e Elisabeth

La beauté et la
bonté au service des
malades.

- Alana -

Un front qui ignore les traits qui lâchent et semblable à un ciel d'été ne tolérant que quelques cumulus de beau temps.

Des yeux brun-noisette pour un regard d'une douceur infinie, apaisante. Une inspiration au courage. Un nez au profil aussi fin que raffiné. Des lèvres juste assez charnues pour esquisser le plus irrésistible des sourires. C'est déjà un remède, en soi. Et le menton alors. Je ne trouve pas les mots. Sûrement.

Le tout ^{est} encadré par une chevelure abondamment nourrie, qui, quand elle est libre de mouvement, retombe gracieusement pour épouser les épaules.

Quant à la silhouette, elle est pour le moins élégante et tantôt pour le crayon de l'artiste, tant les courbes répondent aux lois de l'harmonie.

Telle est celle que j'ai le bonheur de présenter ici, succinctement.



Alana
Léon MEGANCK

- de mémoire
Lundi 19 Fév. 2018

Lorsqu'Olana parle, elle s'exprime autant des mains aux gestes gracieux que par la voix qui elle a très chaude.

Elle évoque alors son pays d'origine, l'Ossétie du sud, dans le Caucase, le berceau des centenaires.

L'ossétien du sud qui est usité dans le pays qui est le sien ou quelque accointance dit-elle avec le parler de l'Iran, le pays voisin.

Olana évoque aussi la ville de Vladikavkaz et la danse qui entraîne dans la ronde les heureux autochtones les jours de fête et qu'on appelle la Simd.

A ces occasions coule alors généreusement le vin, "donneur de vie".

Elle raconte aussi la cérémonie nommée le **NOUZAN**, lorsqu'on renouvelle la "Coupe d'Honneur" (de l'invité). (1)

Ainsi donc m'est apparue Olana, infirmière attachée à l'hôpital St^e Elisabeth, avenue Degré, à Uccle.

Ainsi ai-je noté quelques impressions et évocations de celle qui m'a soigné sur mon lit de convalescent au même hôpital, où

par deux fois j'ai subi une intervention chirurgicale suite à une lombalgie invalidante prononcée. Celle-ci était visible extérieurement par une courbure inversée de la colonne vertébrale.

Le souvenir d'Alana, l'ossétienne, restera gravé dans ma mémoire, ces quelques lignes bien modestes, trop courtes, m'y aideront assurément l'essentiel ayant été rédigé dans ma chambre 407, entre deux soins prodigués par ma belle infirmière.

Merçi ^{dévouement} Alana pour ta sollicitude tendre et ta bonté.
Merçi pour ton ^{sourire} sourire. ^{source} ou plein de tendresse. ^{raïne}

Léon Moganck, le samedi
17 février 2018, le
lendemain de
mon retour à la maison...
(pour la finition
de cet hommage)

1 - Petit intermède ou insertion si l'on veut. Ajoute tardive.

Mesures

celle-ci
Or je suis cependant étaient les échanges entre elle et moi, tant d'autres tâches l'attendaient ailleurs. Mais pendant les précieuses minutes où elle se penchait afin de me soumettre quelque remède, sans rien faire paraître je m'impregnais des traits de son beau visage. Car j'avais déjà l'intention de reproduire ceux-ci de mémoire une fois rentré à la maison. *sera*
(ce qui fut fait)

Où elle me préparait les calmants au pied de mon lit.

① afin de renouveler mes fantasmes par exemple
Sans doute avait-elle bien d'autres anecdotes à raconter.









LE VOYAGE EN TUNISIE



Tu connais la blague de la
femme qui attend dans le
couloir de l'hôpital ?

Je l'admire

Il y a quelques années j'ai
sclérosé mes varices à la
clinique de Ganshoren.

Un docteur m'avait dit
de ne pas le faire

Je l'ai quand même fait
J'aurais pas du

Je remouille l'essuie ?

Tu as 1000 degrés !

Tu es bouillante

Tu veux pas un essuie
mouillé sur ta tête ?

J'ai un tuyau derrière la tête qui
va directement dans l'aorte
Klet Mariet

J'ai mon nez qui chatouille

Cela veut dire qu'il y a un

jeune beau qui pense à moi

et qu'il y a un vieux beau qui

meurt d'envie de m'embrasser



VINCEN BEECKMAN

Mon ménisque s'effiloche
 J'ai eu deux infiltrations
 Franchement désolée je n'aime
 pas créer des problèmes
 Je suis la reine des chutes
 Je me suis cassée la clavicule
 sur l'île d'Oléron
 Il y a pas le feu
 Du paracétamol tout simplement

Une piqûre dans la fesse
 J'ai mal aux dents
 Salamalekum
 J'ai une crotte de nez
 Chokran
 J'en ai deux
 Chokran chokran

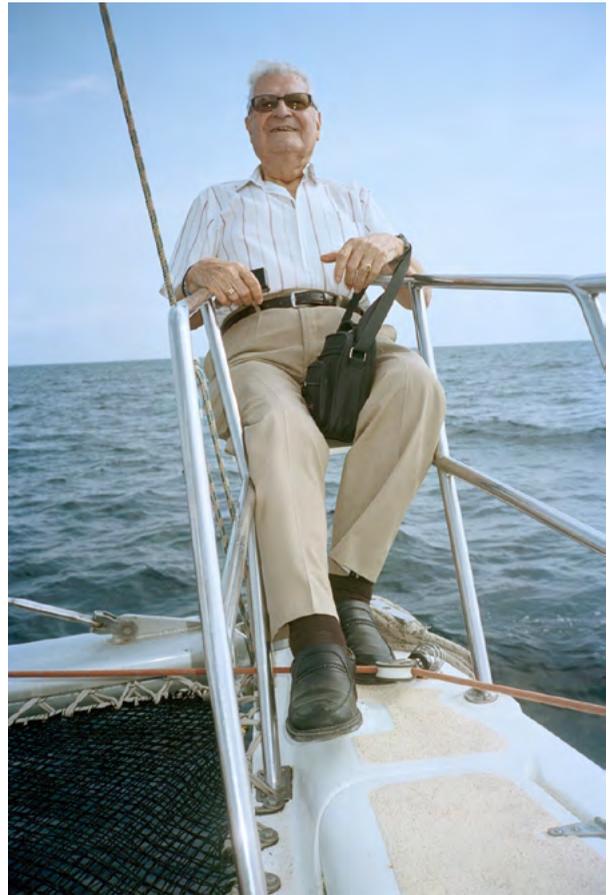
JC alias Jésus-Christ
 Alias JCVD
 L'année passée on a eu
 une épaule cassée
 2ABOQPHIE = 2QBC



Elle était un soldat désobéissant
 La Maggy avec son Alfa Roméo
 Je me tape le syndrome de la jambe sans repos
 Elles bougent toute la nuit

À Sousse il y a un marché
 Tu viens
 Ce n'est pas bon pour ton karma
 Tu écrases les fourmis
 On a fait du cécémel ici en Tunisie

La tourista fait rage
 ça va Jeanine?
 J'ai peur de nager
 J'ai peur du soleil
 J'ai peur de la salade
 Attention la mouche mange ta cicatrice
 Chasse-la!



MMS
 Matin midi soir à 20 ans
 Mardi mercredi samedi 50 ans
 Mars mai septembre 70 ans
 Mes meilleurs souvenirs 80 ans



La belle histoire vraie d'un amour sans âge

CORRESPONDANCE

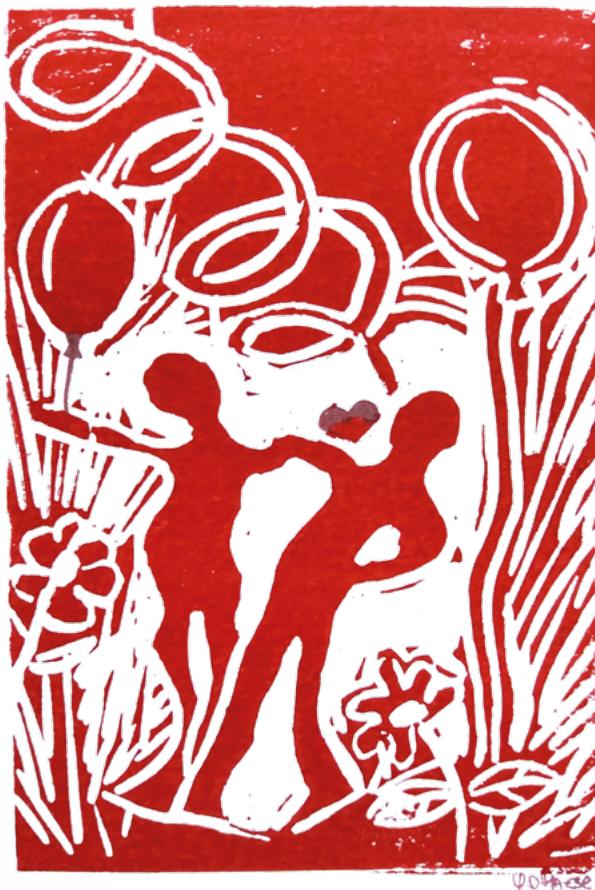


Illustration
Yvonne d'Haese

**Extrait d'une correspondance amicale entre
Jeanne-Marie (35 ans) et Jean-Marie (69 ans)**

Nous avons décidé de publier cet extrait de notre correspondance car nous pensons qu'il est grand temps d'abolir l'âge qui nous enferme toujours dans une certaine catégorie. Nous pensons qu'il est urgent de penser autrement la vieillesse. Le regard des jeunes sur les vieux ne peut pas changer si le regard des vieux sur les jeunes ne change pas.

“ Ma chère Amie,
 Nous vivons une relation spéciale, amicale et fraternelle, et je pensais qu'à ce stade nous pouvions tout nous dire, car normalement nous avons confiance l'un dans l'autre. J'ai tout simplement eu envie de t'aider, et sans rien attendre en retour, parce que te savoir triste m'affectais énormément.
 J'essaye toujours d'être disponible pour toi, je respecte tes valeurs et tes principes même si parfois c'est compliqué. Notre amitié doit vivre et ne doit pas être illusoire, elle doit être révélée et connue car réellement tu en vaux la peine.
 Tu es plus jeune que moi mais cela n'est pas un obstacle à une belle amitié fraternelle et j'ai besoin de cela.
 Si pour toi je suis un ami et un frère de cœur, à l'avenir ne refuse pas mon aide stp. Un jour tu m'as dit : “fais signe si tu as besoin de quelque chose, ta sœur n'est pas loin”. Le contenu de cette belle phrase peut être interprété dans les deux sens.
 Je suis persuadé et convaincu que si j'avais été à ta place, je me serais directement tourné vers toi. Je me répète mais tu es un pilier, un réconfort, un soutien dont j'ai besoin.
 Je n'ai pas voulu jouer au moralisateur, mais la vie ne m'a fait aucun cadeau et maintenant que j'en ai un je tiens à le garder le plus longtemps possible,
 Je t'embrasse tendrement.

LUSBOU ”

“ Mon cher Ami,
 Merci pour tes mots tendres.
 Permits-moi de me livrer à mon tour et de te dire ce que je ressens en ta présence.
 Notre amitié est un salut à l'humanité.
 34 années nous séparent, hors j'ai l'impression de te connaître depuis 50 ans.
 Tu te donnes avec ardeur et sans t'éparpiller. Tu ménages ton temps pour l'essentiel.
 Dans notre culture tout est fait pour nier la vieillesse, on fait l'apologie de la jeunesse de manière omniprésente.
 Partout autour de nous on la nie et on entend dire : “Tu es encore jeune”. Hors, moi je t'aime parce que justement tu as 69 ans. Ton bel âge me donne confiance dans tes paroles. Tu as fait l'apprentissage des valeurs de la vie. Tu connais le temps qui est passé. En somme tu connais les plus jeunes et les plus vieux.
 Ce que j'aime chez toi, c'est que tu ne nies pas ta “fragilité”, chose que les hommes font habituellement de manière permanente.
 Notre relation me fait repenser le monde dans lequel nous sommes. Elle me pousse à entrer profondément dans l'humanité pour en comprendre l'importance et le sens de la vie.

→

Tout en vieillissant, tu continues à ouvrir ton regard et tu oses affronter ce qui reste à faire. Ton regard d'homme de 69 ans me dit que vieillir, c'est penser encore plus que jamais la beauté dans la simplicité des choses et des êtres. Tu me touches car tu me fais prendre le chemin de l'humanisme. Ton histoire de 69 ans embellit mon monde car tu donnes au temps tout son sens. Grâce à ton âge assumé, tu sembles plus libre même si tu traverses des périodes de souffrance. Pour tout cela je te remercie. Bien tendrement.

BOULUS ”

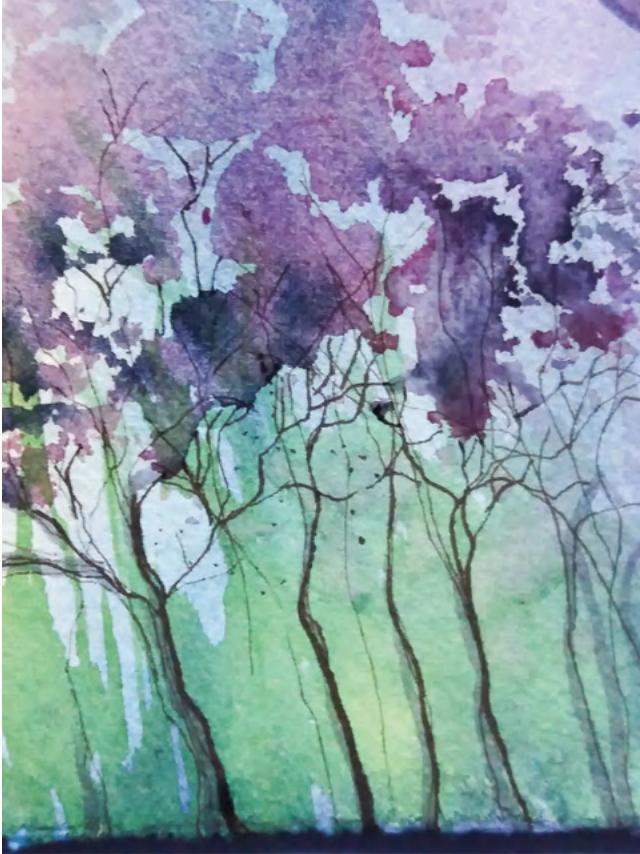


Illustration Yvonne d'Haese

Le parc Jacques Brel, un petit bijou à Forest

PAR PAYPBOB

Qui ne connaît ce charmant parc Jacques Brel situé avenue Kersbeek à Forest? Localisé près de chez moi, voilà plus de cinquante ans que j'y effectue des promenades apaisantes. Pas bien grand, mais combien cool est cet endroit.

Il possède un chêne majestueux appelé "Joséphine", âgé de plus de 300 ans, sa circonférence ancestrale impressionnante (6,50m à sa base) n'était pas complètement ceinturée par l'ouverture de nos huit bras, épouse mes deux enfants et moi-même. Il y a aussi d'autres arbres sympatiques, je veux évoquer l'allée des châtaigniers qui chaque année, récolte faite, me permettait de préparer de succulentes poêlées de marrons chauds.

Un buste de notre grand chanteur est à l'origine du nom de ce discret jardin. Actuellement il a perdu sa cigarette, peut-être est-ce le fait d'un anti-tabagisme?

Ce romantique espace vert devenu propriété communale a été inauguré le 1^{er} octobre 1982 en présence de deux échevins (voir photo). J'y étais. C'est toujours une découverte d'y aller et retourner. Au plaisir de vous y croiser. ●



Inauguration du parc Jacques Brel en 1982.

VIE LOCALE

À voir sur Internet :

- Le Parc Jacques Brel :
- Promenades Forestières
 - Routard en vadrouille

L'atelier des artistes de l'Abbaye de Forest

PAR JOCELYNE BURNOTTE

L'Abbaye de Forest, un cadre historique et bucolique qui ne manque pas d'inspirer tous les amateurs d'art, y compris les musiciens... Des portraits, des paysages, des animaux, des natures mortes ou des tableaux futuristes, exécutés avec talent par des artistes amateurs pour la plupart, qui mettent tous leur cœur à l'ouvrage dans des tableaux de toutes tailles.

VIE LOCALE



Exposition de l'Atelier

Un atelier : pendant de longues années (le groupe vient de fêter ses vingt années d'existence), ce fut dans les murs mêmes de l'Abbaye. Vu les projets de rénovation, ils ont emménagé un peu plus loin dans la commune et cherchent un local plus intime.

Un mæstro, pour maintenir "l'église au milieu du village" et faire progresser chacun dans le style qu'il a choisi : Angelo Giuliani (Lino Giuliani pour les "intimes" de Facebook). Diplôme des beaux-arts de Saint-Gilles en poche, cet Italien bon teint a partagé sa vie entre son travail dans une imprimerie et l'Italie où il a peint récemment les murs d'une chapelle qui lui a permis d'asseoir sa notoriété en Italie. Son style se situe entre Delvaux et Dali, avec une influence certaine des peintres de la Renaissance italienne. Malgré ce succès, il reste fidèle à ses "amours" : son atelier de "sages" champions du pinceau sur toile. À savoir, une quinzaine d'artistes forestois ou voisins directs, fidèles parmi les fidèles, à qui il laisse toute liberté dans le choix des sujets, le style de peinture et même l'assiduité aux cours collectifs.

Il y a beaucoup de seniors dans ce groupe d'une quinzaine de peintres, mais le groupe s'ouvre à tout talent quel que soit son âge et son expérience. Seule compte la volonté de peindre avec amour dans un milieu de sages...

Voilà le cocktail qu'ont pu goûter les visiteurs de la récente exposition des peintres de l'Abbaye dans le cadre prestigieux de la salle Geleysksbeek au sein de l'abbaye de Forest! ●

Avenue du Pont de Luttre de 1963 à nos jours

PAR JEAN ET JACQUELINE VERSTRAELEN

Avant de résider dans la maison située dans l'Avenue du Pont de Luttre, nous avons habité en 1963 à la rue Fierlant et ensuite en 1964 à la rue Berthelot. En 1973, nous avons fait l'acquisition de notre maison d'habitation actuelle.

devenu intense (voitures, poids lourds et autres véhicules). Cette situation est présente du matin 6 heures jusqu'au soir très tard et parfois avec une circulation fortement ralentie, ce qui amène des problèmes de pollution. Dans cette avenue,

Il y avait beaucoup d'animations et de petits commerces : la boulangerie, la boucherie, la mercerie, la librairie, la poissonnerie, les marchands de fruits et de légumes...

Pendant ces périodes, il y avait beaucoup d'animations et de petits commerces : la boulangerie, la boucherie, la mercerie, la librairie, la poissonnerie, les marchands de fruits et de légumes, sans oublier plusieurs débits de boissons, et même une station service qui à ce jour est utilisée comme Maison des Jeunes. Malheureusement, à ce jour la plupart de ceux-ci n'existent plus. Nous avons également la chance de pouvoir bénéficier annuellement d'une avenue agrémentée avec des carrousels, des balançoires, une friterie et bien sûr un défilé de majorettes avec fanfare. Tout le monde était heureux, nous n'avions aucun problème de circulation et de pollution. Malheureusement, aujourd'hui beaucoup de choses ont changé. Le trafic est

il n'y a qu'une bande de circulation avec en juxtaposition une piste cyclable sur laquelle on aperçoit souvent des motos. Cette situation des temps modernes nous empêche d'ouvrir nos fenêtres pour aérer la maison et d'avoir la possibilité de prendre un bol d'air sur le balcon. Elle perdure depuis des années et malgré les dégâts provoqués par cette pollution sur notre santé (allergies, maux de tête, problèmes intestinaux et j'en passe), pas de changement à l'horizon.

**Alors question essentielle :
Que font nos élus communaux pour y
apporter une solution et améliorer notre
qualité de vie???** ●

Une brève histoire des crêpes



MYRIAM ESSER-SIMONS

On définit la crêpe comme une fine couche de pâte, le plus souvent de forme ronde et cuite sur ses deux faces, soit à la poêle soit sur une plaque. Elle se prépare avec un mélange de farine, d'œufs, de lait ou d'eau, éventuellement parfumé. Elle peut se consommer nature mais on l'agrément habituellement d'une garniture sucrée ou salée, selon le cas. Le terme "crêpe", lui-même, provient du qualificatif latin *crispus*, qui signifie "bouclé, ondulé" : cet adjectif latin a donné le mot français "crêpe", par référence à l'aspect que

prend cette dernière lors de sa cuisson. Mais il importe de différencier, au niveau historique, le terme "crêpe" de la notion qu'il recouvre.

Si le mot apparaît en français au XIV^e siècle, les recettes de crêpes, quant à elles, se rencontrent dès la plus haute Antiquité, sous divers noms. Tant leur préparation que leurs ingrédients varient selon les époques et les régions. Au départ, vers 7000 avant J.-C., il ne s'agissait probablement que d'un mélange de farine et d'eau. Plus tard, chez les Grecs et les Romains, on mangeait, couramment des sortes de crêpes appelées *lagana*.

Dans le monde paysan, ce moment symbolisait aussi la fin de l'hiver et le retour de la lumière. La tradition d'offrir des crêpes à la Chandeleur s'est perpétuée jusqu'à nos jours.

Ainsi, au I^{er} siècle av. J.-C., le poète latin Horace (1) écrit, dans ses Satires :

...inde domum me ad porri et ciceris refero laganique catinum

« ...de là, je m'en retourne chez moi, où m'attend un plat composé d'un poireau, de pois chiches et d'une "crêpe". »

Il est très difficile de trouver une traduction exacte du mot *laganum*, parce que son sens a changé selon les différentes époques et les modes de cuisson des *lagana* pouvaient aussi varier. Le terme “crêpe” est, donc, pris ici au sens, très général, d’abaisse ou mince couche de pâte. Par ailleurs, certains font des *lagana* les ancêtres des lasagnes actuelles, tant sur le plan linguistique que culinaire.

Le grand gastronome latin APICIUS (I^{er} siècle av. J.-C. – I^{er} siècle après J.-C.), nous propose, quant à lui, deux recettes de “gâteau salé”, formé de *lagana* : ces dernières y sont séparées par des couches d’une farce, formée d’un hachis de poisson, de poulet, de porc, d’œufs et parfumée de condiments divers. À cette époque, la pâte utilisée pour la préparation des crêpes comprenait notamment du lait, du vin blanc et du miel en guise de sucre. Pour

la cuisson, on employait de l’huile au lieu de beurre, comme, du reste, dans beaucoup de pays méditerranéens.

Peu après, à la fin du V^e siècle de notre ère, naquit une fête chrétienne étroitement associée aux crêpes : la Chandeleur. Celle-ci a lieu le 2 février de chaque année et célèbre la présentation de Jésus au Temple, ainsi que la purification de la Vierge Marie. On organisait à cette date des processions aux chandelles (d’où le nom “Chandeleur”) et on distribuait, à cette occasion, des crêpes aux pèlerins. Dans le monde paysan, ce moment symbolisait aussi la fin de l’hiver et le retour de la lumière. La tradition d’offrir des crêpes à la → Chandeleur s’est perpétuée jusqu’à nos jours. Durant le Moyen Âge, la préparation des crêpes participe, à nouveau, de l’art culinaire. On en rencontre, d’ailleurs, des recettes

Voici une recette de crêpes salées en entrée, que ma grand-mère, Marie Henriette Chrétien, réalisait au siècle dernier.

CRÊPES À LA BÉCHAMEL

Cette entrée peut aussi se servir comme hors-d’œuvre chaud.

Étape 1. Préparez, tout d’abord, votre pâte, avec les ingrédients suivants :

- 1/2 litre de lait
- 1/2 livre de farine
- 2 œufs, dont vous battez les blancs en neige ;
- 2 cuillerées de cognac
- 1 pincée de sel.

Étape 2. Veillez à obtenir un mélange homogène et laissez reposer, pendant 1 heure environ.

Étape 3. Après avoir graissé très légèrement une poêle, placez-la sur un feu vif.

Étape 4. Versez-y, alors, une demi-louche de pâte et comptez 1 à 2 minutes de cuisson par face.

Étape 5. Répétez, ensuite, l’opération pour vos autres crêpes.

Étape 6. Enfin, étendez, sur chacune des crêpes (qui doivent être très chaudes), une couche de béchamel, à laquelle vous aurez ajouté champignons et jambon haché.

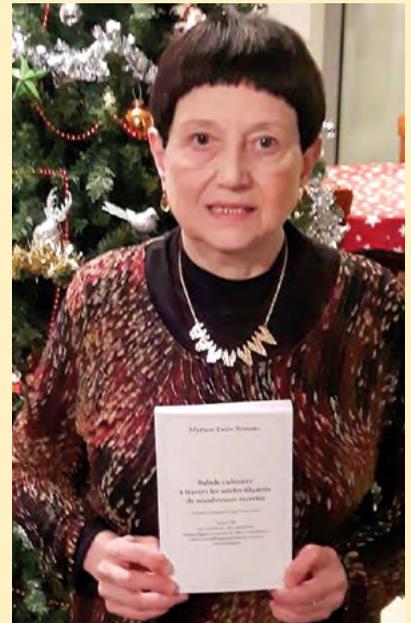
Remarque : Vous pouvez également préparer vos crêpes à l’avance et les réchauffer au moment de les fourrer.

variées, assez proches des nôtres. Mais ces crêpes à base de farine de froment étaient réservées aux riches, tout comme les garnitures de sucre, de miel et de confiture : le coût de ces produits les rendait inaccessibles à la majeure partie de la population. Les pauvres, eux, ne pouvaient se permettre que des galettes réalisées à partir d'un mélange d'eau et de céréales diverses, puis, dès le XII^e siècle, de sarrasin.

C'est, en effet, alors, que cette dernière plante fut ramenée d'Asie en France, par les Croisés. La consommation du sarrasin (aussi appelé "blé noir", bien qu'il ne fasse pas partie des céréales) se répandit rapidement en Bretagne car les terres arides et le climat tempéré de cette région convenaient parfaitement à sa culture. Ainsi naquirent les célèbres galettes bretonnes, dont la pâte était originellement composée uniquement d'eau, de sel et de sarrasin. Ces galettes remplaçaient le pain dans les soupes ou se mangeaient avec une garniture salée, telle que de la viande, du fromage, des poissons, des œufs.

À la fin du XIX^e siècle et au début du XX^e siècle seulement, tant les crêpes de froment que leur garniture plutôt sucrée se démocratisèrent et se consommèrent avec un succès égal à celui des galettes. Notons encore qu'en Bretagne, crêpes et galettes se servent, traditionnellement, accompagnées de bolées de cidre. Mais les crêpes font aussi partie du patrimoine culinaire d'autres régions de France. Elles y portent des noms divers et leurs recettes comportent, à chaque fois, des

spécificités régionales : ainsi, en Normandie, on les garnit de pommes et on les flambe au calvados. Ajoutons enfin que les crêpes se rencontrent dans le monde entier. Citons, à titre d'exemples, le *pancake* anglais, les blinis russes ou les petites crêpes chinoises, accompagnant le canard laqué. ●



L'introduction aux crêpes, ainsi que cette recette, sont tirées de mon ouvrage *Balade culinaire à travers les siècles illustrée de nombreuses recettes, depuis l'Antiquité jusqu'à nos jours. Tome II (première partie). Les entrées. Pages 102 à 106.*

1. Horace, *Satires*, Livre I, 6, 115.
2. Apicius, *Art Culinaire (De re coquinaria)*, Livre IV, recettes 14 et 15, paragraphes 141 et 142.

Bien manger chez les seniors

LA CHRONIQUE DU DOCTEUR VEDRIN

Évidemment il faut manger pour continuer à vivre le plus normalement possible, conserver une bonne musculature, éviter l'ostéoporose, la constipation et la déshydratation, et augmenter la résistance aux maladies. Mais n'oublions pas que le repas doit rester un moment fort de la journée et que manger doit rester un plaisir, même si on est seul. L'alimentation doit être équilibrée, variée et suffisante.

Quels sont les différents groupes d'aliments ?

- **Les protéines** : viande, poisson, œufs, légumineuses (haricots, lentilles...).
- **Les produits laitiers** : fromages, yoghourt, lait...
- **Les fruits et légumes**, riches en vitamines, fibres et sels minéraux.
- **Les féculents**, contenant des sucres lents qui apportent de l'énergie : pommes de terre, riz, pâtes, pain (complet de préférence).
- **Les graisses animales** (beurre, crème fraîche) et végétales (huiles de tournesol, de colza, d'olive, de maïs) qui apportent des acides gras bons pour les artères.
- **Les sucres et sucreries** avec modération !
- **Les boissons** : eau, thé, café, lait.

Quantités journalières recommandées :

- **4 portions par jour de produits laitiers.**
- **100 à 200g par jour de viandes**, volailles, œufs, jambons, abats.
- **Poissons 2 fois par semaine.**
- **Pain et féculents à chaque repas.**
- **5 portions par jour de fruits et légumes** en alternant si possible végétaux crus (plus vitaminés) et cuits (plus faciles à mastiquer et plus digestes).
- **Matières grasses chaque jour**, variées, en petite quantité ; avec au moins 2 cuillères à soupe quotidiennes d'huile de colza ou de noix ou autre riche en oméga 3.
- **Quantité raisonnable de produits sucrés** (confiture, chocolat, biscuits, glaces...).
- **Boissons** : au moins 1,5l par jour, en donnant la priorité à l'eau. En l'absence de contre-indication médicale, il est possible de boire 1 à 2 verres de vin par jour.

Quelques conseils pour terminer :

Mastiquer soigneusement vos aliments.
Manger dans le calme et à votre aise.
Garder une activité physique (marche par exemple).
Demander à votre médecin si vous pouvez prendre du Calcium et de la vitamine D.
Consommer des produits locaux et de saison.

N'hésitez pas à envoyer vos remarques ou questions à Mme Boute.

→

Exemple de menus équilibrés

(2000 calories pour les femmes,
2200 calories pour les hommes)

Déjeuner

- 2 à 3 tranches de pain avec beurre et confiture ;
- 1 tasse de lait demi-écrémé ou 1 ramequin de fromage blanc ;
- Café, thé, poudre chocolatée ou infusion.

Collation matinée

- 1 fruit pressé ou 1 verre de pur jus de fruits.



Illustration Yvonne d'Haese

Dîner

- Potage de légumes ;
- 80 à 100g de viande ou poisson : cuisiné avec 1 cuillère à café de margarine riche en oméga 3 ;
- 100g de féculents (3 cuillères à soupe) avec légumes et 1 cuillère à café de beurre ou 1 cuillère à soupe de crème ou d'huile
- 1 yaourt ou autre laitage ;
- 1 fruit de saison ou salade de fruits ;
- 1 tranche de pain ;
- Eau.

Goûter

- 40g de biscuits (l'équivalent de 4 sablés) ou 2 tranches de cake ;
- 1 verre de lait chocolaté (chaud) ou à la grenadine (froid) ;
OU 1 part d'entremets au lait de type riz ou semoule au lait.

Souper

- 1 tranche de jambon ou 1 œuf ou 1 filet de sardine ou de maquereau en boîte ;
- 100g de féculents (3 cuillères à soupe) avec 1 cuillère à café de beurre ou 1 cuillère à soupe de crème ou d'huile (par exemple, purée et jambon) ;
- 30 à 40g de fromage (l'équivalent d'1/8 à 1/6 de camembert) ;
- 1 fruit de saison ou salade de fruits ou ramequin de compote ;
- 1 à 2 tranches de pain ;
- Eau.

Ours

Coordination : Jeanne Boute
et Gwenaël Breës

Photographies et illustrations

sauf mention contraire : Vincen Beeckman

Graphisme : Lucie Caouder

Éditeur responsable :

A. Peeters, À travers les arts asbl,
Avenue Van Volxem 54, 1190 Bruxelles.

Imprimé en février 2020 à Bruxelles.
Tous droits réservés.

Avec le soutien de la Fondation
Roi Baudouin, du Fonds Houillogne-Hanne
et de la commune de Forest.



Commune de Forest

À SUIVRE - N°2

