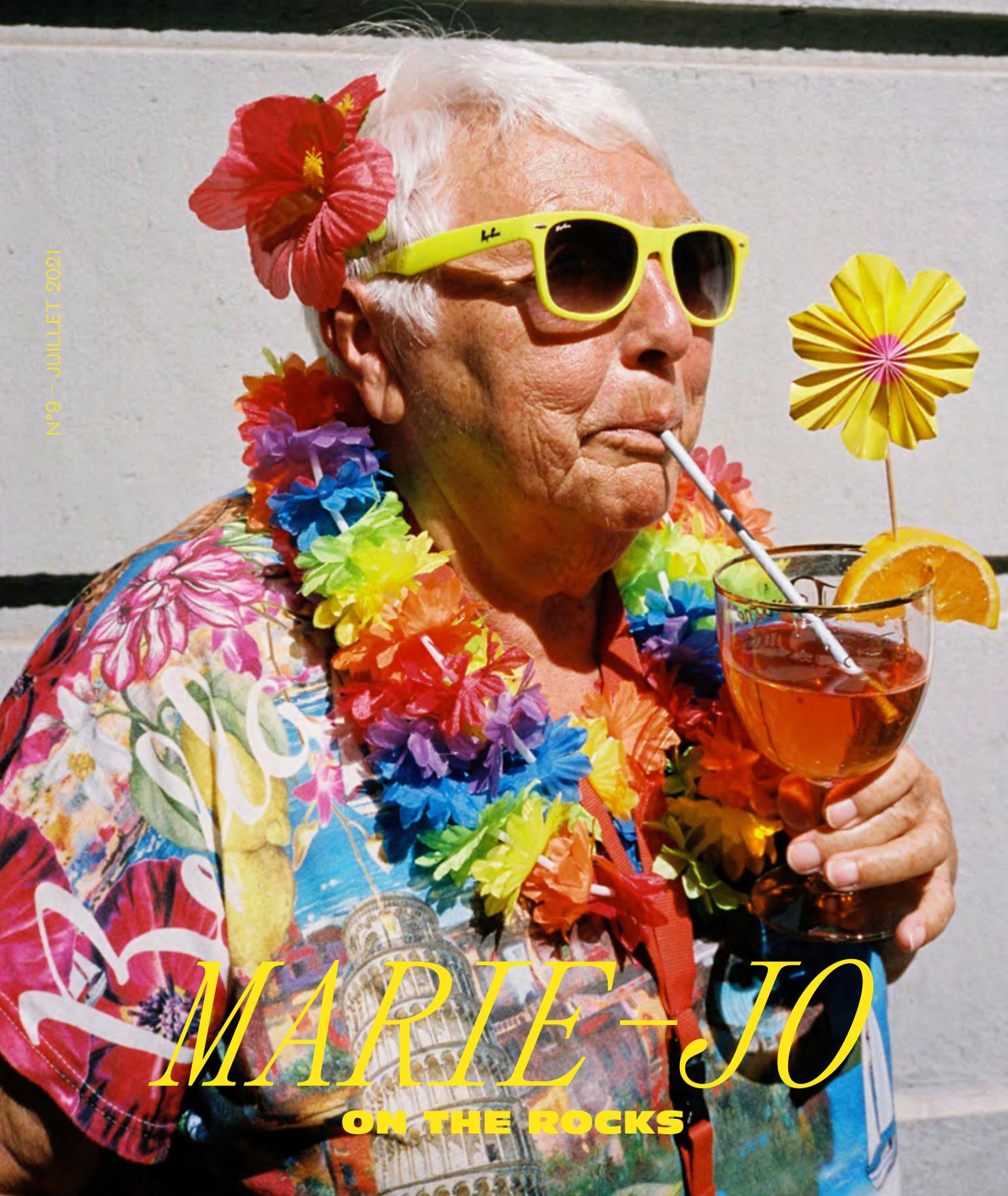


# Amour & Sagesse

N°9 - JUILLET 2021



# MARIE-JO

**ON THE ROCKS**



# LES AÎNÉ·E·S ONT ENCORE FRAPPÉ

Amour & Sagesse n°9 vous emmène en voyage, l'esprit libre. Que le covid dicte ou non nos choix dans les prochaines semaines, ce numéro « spécial été » est le cocktail idéal pour vous évader où que vous soyez. Sa particularité? Zéro tracas en réservation et en pollution grâce à un séjour inoubliable de 48 pages *all inclusive*, où l'on retrouvera : portraits, confidences, souvenirs de vacances, histoires de poils, tests de l'amour, conseils à suivre en cas de canicule... Sans oublier les jeux, une nouvelle rubrique culture et d'intrigants dessins célébrant le règne animal! C'est certain, les seniors frappent fort! Pour vous en convaincre et nous aider à continuer, voici un appel de Christine Miara, de notre comité de rédaction :

*Madame, Monsieur,*

*J'écris aujourd'hui pour défendre le magazine Amour & Sagesse. Créé en 2020 par une équipe de jeunes et moins jeunes collaborateurs dont je fais partie, il s'adresse à tous les publics et plus particulièrement aux seniors. En Belgique, mis à part les seniors en maisons de retraite et séniories et ceux qui vivent entourés de leur famille, il y a des dizaines de milliers d'aînés invisibles, cloîtrés chez eux et*

*qui ne demandent rien à personne. C'est justement pour ces gens de l'ombre que nous devons intervenir. Pour bousculer leurs habitudes, ouvrir leur porte, et leur donner l'envie d'être heureux. Le magazine nous permet de leur dire que la vie ne s'arrête pas à la retraite, qu'ils peuvent espérer et profiter agréablement de leurs journées.*

*Le plus grand fléau aujourd'hui est la solitude. On peut mourir d'aimer, mais on peut aussi mourir de solitude. Grâce à vous et à votre générosité, nous pourrions leur rendre le sourire qu'ils méritent.*

*Soutenez-nous en vous abonnant à Amour & Sagesse. L'abonnement, à prix libre, vous permettra de recevoir le magazine directement chez vous. Et grâce à votre soutien, nous pourrions continuer à œuvrer pour lutter contre l'isolement des seniors.*

*Merci de m'avoir entendue et de vous avoir convaincus.*

# **PLACE AUX AÎNÉ·E·S & ROULEZ SAGESSE !**

COMMENT NOUS SOUTENIR ?

→ **POUR POURSUIVRE LA  
PUBLICATION D'AMOUR & SAGESSE**  
→ **POUR LUTTER CONTRE L'ÂGISME  
ET L'ISOLEMENT DES SENIORS**

## **ABONNEZ-VOUS !**

Vous recevrez tous les trois mois la nouvelle édition dans votre boîte aux lettres pour le montant que vous aurez choisi (**PRIX LIBRE**).

Il vous suffit de faire un virement sur le compte bancaire :

**BE36 0688 8897 1681**

et d'indiquer votre nom et votre adresse dans la communication.

---

**LISEZ VOTRE MAGAZINE  
PRÉFÉRÉ EN LIGNE**

[www.amouretsagesse.be](http://www.amouretsagesse.be)

REJOIGNEZ-NOUS

**UNE IDÉE DE SUJET ?  
ENVIE DE NOUS RACONTER VOTRE  
HISTOIRE OU DE PARTICIPER AU  
MAGAZINE ?**

Ce magazine explore les joies et les promesses du grand âge et donne une voix aux aîné·e·s. 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·e reporter et un·e photographe pour immortaliser votre histoire... Si cette idée de partage, de transmission de savoirs et d'expériences entre les âges vous parle, alors contactez-nous !

Mail : [info@amouretsagesse.be](mailto:info@amouretsagesse.be)

Tel. : 0476 81 15 22

Avenue Van Volxem, 54  
1190 Bruxelles

*P. 4*

LES FEUX DE L'AMOUR  
**TESTEZ-MOI  
DE L'AMOUR !**

*P. 6-14*

PORTRAITS  
*L'ESPRIT LIBRE*  
UN GASTRONOME  
À FOREST  
UMA, **main verte  
& bon coeur**

*P. 15-21*

PORTFOLIO  
**BIJOUX  
DE FAMILLE**  
VINCIANE BARTHELEMY

*P. 22-25*

CULTURE  
**THE VIDEO SHOP  
AROUND THE CORNER**  
**VOUS JE NE SAIS PAS...**  
**Chronique littéraire**

*P. 26*

CONFIDENCE POUR  
CONFIDENCE  
YVONNE DEMOL

*P. 28-31*

TÉMOIGNAGES  
**À POIL OU  
SANS POILS ?**

*P. 32-41*

DÉTENTE  
**LES JEUX  
DE L'AMOUR**  
**LES NOMBRES  
SONT EN VACANCES**

*P. 42*

COUP DE GUEULE  
**LE TOURBILLON  
DE TINDER**

*P. 44-47*

NUTRITION ET SANTÉ  
LE RIZ, SOURCE  
D'ÉVASION  
LES MAUX DE  
LA BELLE SAISON  
**LES BONS GESTES EN  
PÉRIODE DE CANICULE**

*P. 48*

**L'HOROSCOPE DE  
BRICOLE ET BRICOLETTE**



# TESTEZ-VOUS, DR AMOUR!

**Dr Amour vous propose un test pour découvrir si vous profitez au mieux de vos envies érotiques. Il vous dira également comment l'été agit sur votre désir et votre soif de sexe. À vos bics!**

## Comment l'été influence-t-il votre sexualité?

### Petit-déjeuner au lit pour commencer les vacances.

#### Vous en profitez pour :

- A. Vous offrir comme une cerise sur le gâteau.
- B. Vous détendre et prendre le temps de laisser monter votre désir.
- C. Sortir du lit, les miettes ça gratte.

### En plein farniente à la plage à Ostende, vous :

- A. Cherchez du regard le meilleur parti pour passer des vacances de folie.
- B. Lisez *Amour & Caresse*.
- C. Bronzez nu·e, pas question d'avoir une trace de bronzage.

### En été, quand le voisin ou la voisine vous mate :

- A. Vous lui faites un clin d'œil aguicheur, rien de mieux que de jouer avec le feu.

- B. Vous souriez timidement en espérant le ou la recroiser à l'occasion.
- C. Vous enflez vos lunettes : "Ah oui, c'est bien une crotte de nez qui pend de sa narine".

### Pour une virée idéale en amoureux, vous misez sur :

- A. La plage naturiste de Bredene, rien de plus aphrodisiaque que les corps exposés au soleil.
- B. Un gîte dans les Ardennes sans voisin, seuls au monde.
- C. Une balade en gondole à Venise, c'est si romantique.

### La météo est maussade. Vous en profitez pour :

- A. Réviser les positions les plus acrobatiques du Kamasutra.
- B. Dire bonjour à votre sexe.
- C. Apprendre le vocabulaire d'antan pour gagner au *Scrabble*.

### Que pensez-vous des magazines dévoilant les corps de stars en été?

- A. Plus vieilles, plus belles!
- B. Vous avez une collection infinie de ces magazines que vous feuilletez passionnément.
- C. La jeunesse, ce n'est plus ce que c'était.

### Avec l'été renaissent vos envies de :

- A. Contacts sensuels, peau contre peau.
- B. Laisser les démons de minuit vous entraîner au bout de la nuit.
- C. Salade de fruits.

### Quel pourrait être votre meilleur aphrodisiaque estival?

- A. Le sexe de votre partenaire comme anti-stress.
- B. Un massage aux huiles des îles.
- C. Un dîner aux chandelles.

### En été, vous trouvez que flotte dans l'air :

- A. L'odeur suave des corps en chaleur.
- B. Un romantisme torride qui éveille l'imagination.
- C. Le doux parfum de la nature qui s'épanouit.

### Votre plus grand lâcher-prise sexuel en été ?

- A. Il est temps de tester le passage interdit de la porte de derrière.
- B. Écrire des textes érotiques pour les petites annonces d'*Amour & Sagesse*.
- C. En été il fait trop chaud, vivement le retour de l'hiver.

### Au restaurant, vous entendez un couple se vanter de leurs ébats :

- A. Vous vous invitez à leur table et vous rentrez à trois.
- B. Bon dieu, que c'est inspirant!
- C. Mais où est-ce qu'ils ont appris tout ça ?

### En été, côté sexe, vous jouez facilement la carte :

- A. Je veux te baiser, tu veux me baiser.
- B. Hey ma chatte (mon chaton), t'as pas à t'excuser si t'es pas épilé·e.
- C. J'ai une boîte à jouets chez moi...

## RÉSULTATS

---

**Majorité de A :** Cet été, la sexualité occupe une place centrale dans votre vie, que vous soyez en couple ou célibataire. Comme si vous lâchiez la bride à vos pulsions trop longtemps contenues à cause du confinement! Vous ne perdez pas une occasion pour exposer vos atouts et obtenir ce que vous voulez. Vous avez bien raison et c'est pour ça qu'on vous aime. Dès que la température monte, votre libido s'enflamme. Vous attendez du sexe un maximum de plaisir et, si possible, un supplément d'expériences inédites. Votre devise estivale : plus vieux, plus heureux!

**Majorité de B :** Vous avez besoin de séduire et de vous rassurer sur vos capacités sexuelles un peu rouillées, plutôt que de nouer une relation. Le contexte estival agit comme un puissant stimulus sur vos pulsions qui prennent les commandes. Dr Amour vous propose de mettre de côté la pénétration pour vous concentrer sur les 1001 façons de prendre et donner du plaisir autrement, de manière décomplexée et jubilatoire. Célibataire, vous ne regrettez pas de l'être, au contraire! C'est le moment de rejoindre les ateliers au Divercity (avenue du pont de Luttre 132, à Forest), histoire de trouver un ou une partenaire de jeu pour le mois d'août.

**Majorité de C :** Vous avez l'impression de passer à côté de la sexualité? Allez, faut se déridier un peu! Pourquoi dissimuler quelque chose qui est naturel, que tout le monde fait depuis la nuit des temps? Écrivez au journal et posez toutes vos questions au Dr Amour. Il vous donnera des conseils pour vivre votre sexualité sans complexe et explorer votre corps.



# *L'ESPRIT LIBRE*

**M**arie-Jo développe une sagesse, un art de vivre et même une thérapie de l'âme. Elle aurait pu écrire dans ce numéro une chronique sur le « bien vieillir », nous délivrant ses conseils, avec des règles fondamentales pour prendre la vie du bon côté, en dépit de la crise sanitaire. On aurait lu en conclusion une phrase bien trempée comme : « Vous verrez qu'il est nécessaire d'aborder le vieillissement de façon globale, c'est à dire d'un point de vue biologique, culturel, médical et existentiel. »

*Marcher, reprendre confiance, utiliser des huiles essentielles, ne plus penser, boire un petit coup, s'ancrer, ressentir, vivre, pratiquer tous types d'art... : voici la « méthode Marie-Jo », qui permet de se dépasser, d'oser, d'être en paix après les épreuves de la maladie, du deuil et des coups durs de la vie. Marie-Jo Van Eylen est la preuve vivante que sa méthode aide véritablement à guérir et à retrouver la pêche.*

Plutôt qu'une chronique, plongeons corps et âme dans cet esprit lumineux, à l'écoute de cette belle personne au corps délicieux qu'elle arbore fièrement. Cette femme libre déconstruit les idées reçues sur la vieillesse. Elle propose de faire ce qu'on veut, comme on veut, uniquement si on le veut.

### *MARIE-JO NAÎT LE 17 MARS 1940 À BRUXELLES*

À la suite de déconvenues familiales, sa maman se retrouve seule avec elle dans une situation financière difficile. Malgré la dèche, elle tient à une éducation stricte et exige de sa fille un comportement exemplaire. Tout cela n'empêchera pas Marie-Jo de chiper les derniers morceaux de sucre et de pain pour les donner au cheval de trait du livreur de lait...

## MARIE-JO & JACQUES

À 20 ans, Marie-Jo s'engage dans la vie professionnelle. C'est à son travail que tout commence, lorsque les regards se croisent avec son chef. La conversation se fait de moins en moins professionnelle, les échanges glissent, l'attachement s'insinue, le jeu amoureux se développe : petites attentions, frôlements qui oscillent entre maladresse et désir. Et puis ils s'embrassent. C'est le plus beau baiser du monde.

Le couple tente de se cacher des collègues et de la mère de Marie-Jo, mais c'est peine perdue. Ils sentent l'amour à plein nez. Jacques a dix-huit ans de plus que Marie-Jo et déjà trois enfants et trois mariages au compteur. Ce qui n'est pas pour plaire à la mère de Marie-Jo, qui voit cela d'un très mauvais œil... Elle enferme sa fille sous les verrous de la salle de bains. Rusée, Marie-Jo parvient toujours à rejoindre son Jacques.

Enivrés par ce tourbillon amoureux, tous deux se font renvoyer de leur travail. Ils décident rapidement de s'installer ensemble. L'affection prend toute sa place. La mère de Marie-Jo s'épuise à retenir sa fille. C'est peine perdue, Marie-Jo tombe enceinte. Jacques est en instance de divorce, mais Marie-Jo doit attendre d'avoir 26 ans pour pouvoir se marier sans l'autorisation de ses parents. C'est donc dans l'adultère que naît la petite Carine.

La vie suit le cours de l'amour. Après une carrière en tant que traductrice auprès de la compagnie de chemin de fer *Deutsche Bundesbahn*, Marie-Jo profite pleinement de sa pension avec son cher et tendre mari Jacques.

## LE CERCUEIL S'EST REFERMÉ

Marie-Jo vient de déposer le Coran à côté de Jacques. Il est mort dans les bras de sa femme et de sa fille. Elle a eu le temps de lui dire à quel point elle l'aimait, à quel point la vie avec lui était douce et amusante.

Il y avait eu quelques semaines auparavant cette alerte du cancer lors de leur voyage en Grèce. Rapatriés en avion, Jacques et Marie-Jo comptaient bien coller une bonne raclée à cet invité surprise. Mais il s'incruste et s'amplifie, avec des métastases au cerveau et le regard inquiet des médecins qui leur disent que ce n'est pas bon. Jacques multiplie les allers-retours à l'hôpital, il rentre, il sort, et puis il n'en sort plus.

Un matin, le téléphone sonne. C'est le médecin. C'est la fin. Marie-Jo retourne avec sa fille à l'hôpital, ses jambes ne la portent plus. Quand elles arrivent, Jacques est inconscient. Comme il l'avait demandé, Marie-Jo lui lit la première sourate du Coran. Carine et Marie-Jo tiennent Jacques dans leurs bras et l'accompagnent dans la mort, qui survient quelques minutes après leur arrivée.

*LE TEMPS  
PASSE ET  
LES HOMMES  
AUSSI*

Marie-Jo pense avoir trouvé son prince charmant au cercle de Saint-Gilles. Mais la vie est rarement un conte de fées et le château semble rempli de secrets... Elle est amoureuse mais pas aveugle. Dix ans de vie passionnée avec son Prince Charles se terminent brutalement.

Marie-Jo sait ce qui lui fait plaisir. Tout au long de sa vie, elle s'entoure d'une clique d'amis. Voyages, sorties, fêtes familiales, elle les emmène partout, comme une seconde famille. Chacun aide à sa manière et tous prennent soin les uns des autres.

Le confinement la plonge dans une période plus solitaire, plus dure, plus sombre. Mais teintée malgré tout d'un optimisme qui ne l'abandonne jamais. Elle trouve une forme de liberté intérieure et se remet à l'aquarelle en peignant des paysages de vacances ensoleillés... Rayonnante Marie-Jo. ●



# UN GASTRONOME À FOREST

**Un beau jour de printemps, un étrange équipage débarquait chez notre nouvel ami, Rudolf Hodan : toques, casseroles, assiettes, flûtes, champagne...**

**N**é à Prague, M. Hodan a, selon ses dires, eu une vie « *tout à fait ordinaire* ». En Tchécoslovaquie, il a débuté au service des poids et mesures, chargé d'homologuer les appareils, puis a intégré le service des emballages, où il calculait les contraintes subies par les instruments scientifiques lors du transport par route, mer ou fer, afin d'optimiser leur emballage. Coïncidence : son père travaillant dans les trains postaux fut grièvement blessé dans une collision ferroviaire.

Ce sont la mort de son père et l'occupation de Prague par les troupes du pacte de Varsovie en 1968 qui vont constituer un tournant dans sa vie. Il signe alors une pétition dénonçant l'intervention soviétique. Dès lors, le risque plane pour cet universitaire

de ne plus avoir accès qu'aux emplois ouvriers. Selon une blague de l'époque : « *La Tchécoslovaquie a les ouvriers les plus diplômés d'Europe* ».

M. Hodan aime voyager : les pays du bloc soviétique pour le tourisme et le travail, et, dans le contexte de libéralisation du printemps de Prague, la Grèce et l'Égypte. Lors de l'un des derniers voyages autorisés, à Bruxelles et à Ostende, M. Hodan et sa mère font défection... Aidés les premiers mois par la Fondation Tolstoï, fondée par des aristocrates qui avaient fui la Russie après la Révolution de 1917, ils s'installent durablement à Bruxelles. Le temps d'apprendre le français, M. Hodan travaille à l'imprimerie du *Vlan*. Il sera ensuite professeur de physique et mathématiques au Lycée Molière.

Des lumières s'allument dans le regard de M. Hodan quand il parle des petits restaurants qu'il connaît à Prague, où il est retourné depuis la fin du communisme et de la Tchécoslovaquie. C'est aussi un collectionneur des fiches recettes de *Ciné Télé Revue*. Le confinement a été pour lui



une période très difficile. Pour célébrer les beaux jours en compagnie de ce fin gastronome, *Amour & Sagesse* a fait « restaurant à domicile ». Sur une carte composée par nos soins issue de sa collection de fiches recettes, M. Hodan a choisi la « Colonne de courgette et pommes de terre aux

crevettes grises », le « Filet de daurade aux asperges » et pour dessert, une « Tourtière ». Ce fut un plaisir de cuisiner pour un tel connaisseur. ●

BENOÎT EUGÈNE, OUDA ELKOUR, NATHALIE LAMOT, JEANNE MORTREUX, JEANNE BOUTE, AHMED RAISOUMI, JULIE VERBEECK, AMIN EL KIRAT



# UMA, main verte & bon cœur

Née dans un village du sud-ouest de la Turquie en 1939, Uma (surnom pour « Ummuhan ») vous regarde avec des grands yeux quand vous lui demandez comment elle a appris à jardiner :

« C'est en moi ! » Avant d'ajouter, propulsée quatre-vingt-deux ans en arrière : « Depuis que ma maman a accouché de moi, je l'ai regardée. J'ai tout appris en la regardant. »

À trois mille kilomètres de la Belgique, la mère d'Uma cultivait la même chose qu'Uma aujourd'hui dans son carré de jardin bruxellois : oignons, tomates, concombres, persil, menthe, haricots, vigne, poivrons et aubergines... « Chez nous, tout le monde est dans les champs ! Les femmes travaillent dur... toujours plus dur que les hommes. » L'image des melons et des pastèques qui poussaient à foison dans le village de son enfance passée pieds nus lui revient... Malgré sa main verte, elle n'a pas réussi à faire sortir des melons et des pastèques de la terre belge.

*Ses foulards portent des imprimés fleuris, et le papier peint de sa cuisine est recouvert d'un motif de végétation luxuriante. Uma, ce qui la fait vibrer, ce sont les plantes. Les fleurs, les légumes... tout ce qui pousse, puis se contemple ou se cuisine. De la graine à la sortie du four.*

Lorsqu'Uma a quitté la Turquie en 1965 pour rejoindre Abderrahmane, son mari employé dans une mine de charbon à Charleroi, ils ont heureusement trouvé une maison avec un petit jardin. Uma a ainsi

pu continuer à cultiver des légumes, tout en élevant ses quatre fils. En 1972, lorsque la famille a emménagé à Bruxelles, dieu merci, il y avait de nouveau, accolé à la maison, un carré de verdure qui ne demandait qu'à être dédié aux activités potagères et florales.

Au printemps 2021, Uma est bien dépitée. Il pleut sans arrêt ! Tous les plants qu'elle a mis en terre sont en train de mourir. La production de l'été s'annonce minable. Or Uma, ce qui lui plaît dans l'agriculture à son échelle, c'est de distribuer : « Prends donc cette botte d'oignons ! Je vais te donner un sac de persil. Tu veux aussi des tomates ? » La deuxième grande motivation de cette cultivatrice-née, c'est de cuisiner. Uma, qui n'a jamais appris à lire, a un stupéfiant

livre de recettes dans la tête : feuilles de vignes farcies, poivrons marinés, aubergines à la manière « *Imam bayildi* »... *Imam bayildi*, que l'on pourrait traduire à la sauce occidentale par « le curé évanoui », est le plat préféré d'un de ses fils, présent lors de notre discussion. Elle essaie, du reste, de lui apprendre à cuisiner « *avant d'être morte* » :

« Tu prends des grosses aubergines (s'il n'y en a pas au jardin, celles de Lidl sont bien), tu les mets entières au four. Pendant que les aubergines cuisent, tu coupes des oignons, des tomates et de l'ail (beaucoup d'ail) en petits morceaux, tu les fais cuire dans de l'huile d'olive jusqu'à ce que ça semble fondu. Tu peux éventuellement ajouter de la viande hachée, mais c'est bon aussi sans. Tu ajoutes du kekik. Comment ça se dit, déjà en français? Ah oui, du thym. On retourne voir le four. Quand les aubergines sont bien molles, tu les déposes sur un essuie-tout pour qu'il absorbe l'eau. Tu fais une entaille verticale dans l'aubergine comme si on lui ouvrait le ventre, et tu viens y fourrer la fondue de tomates/oignons/ail. Tu mets tout ça quelques minutes dans le four sur grill. Tu sers avec du persil. »<sup>1</sup>



Après nous avoir livré sa recette, Uma sort dans son jardin jeter un œil à l'assemblée de fuchsias, hauts comme une bande de gamins, qui se tiennent à côté des grands bacs de récupération d'eau de pluie. C'est son mari qui avait un jour apporté à la maison ces plantes aux clochettes rouges et roses. Il adorait les fleurs, et comme elle, aimait cuisiner. Elle se souvient qu'à partir de pétales de roses, il faisait parfois de la confiture.

Depuis la mort de son homme il y a dix ans, Uma prend grand soin des fuchsias. Pour rien au monde elle ne les laisserait crever. Parfois, elle leur parle, ou, lorsqu'elle ne peut se rendre au jardin, demande de leurs nouvelles à son fils. Certaines personnes conservent précieusement à leurs côtés, comme une présence, l'urne qui contient les cendres de l'être aimé ; pour Uma, ce sont les fuchsias.

Le soleil sort le bout de son nez, enfin, à la fin de cette journée. Uma va s'installer, comme elle le fait souvent, sur les marches devant l'entrée de sa maison rouge, observant les passants sur l'avenue, comme elle regardait, peut-être, sa mère travailler aux champs. Une voisine s'arrête et lui fait remarquer :

– Tu as toujours le sourire...

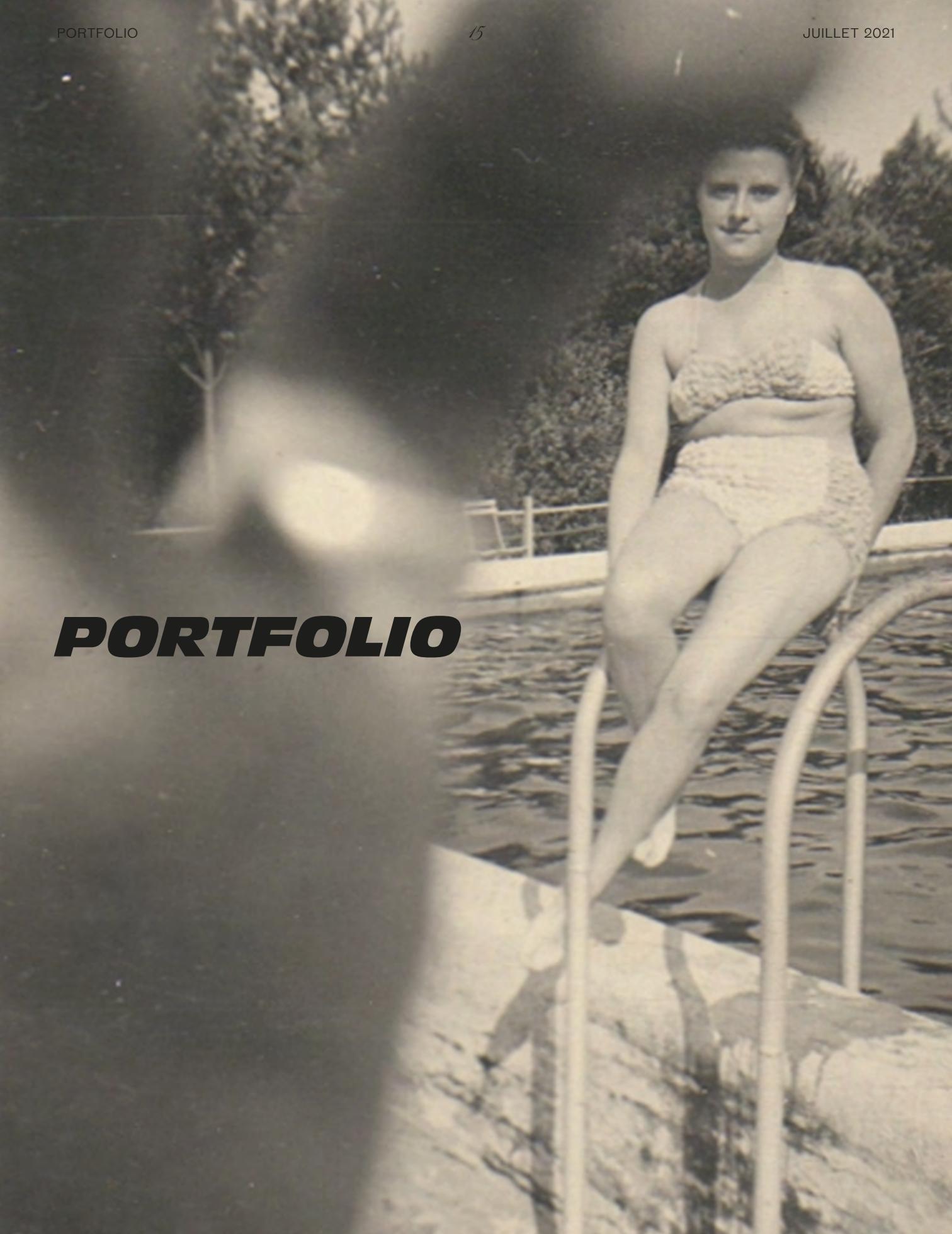
Uma lui répond :

– Bien sûr ! Que veux-tu que je fasse d'autre que sourire ? Pleurer ? ●

TEXTE ET PHOTOS DE ROZENN QUÉRÉ

1. Note de la rédaction : on vous conseille de tester vous aussi cette recette *Imam Bayildi*. #Miami

**PORTFOLIO**





BIJOUX  
DE FAMILLE

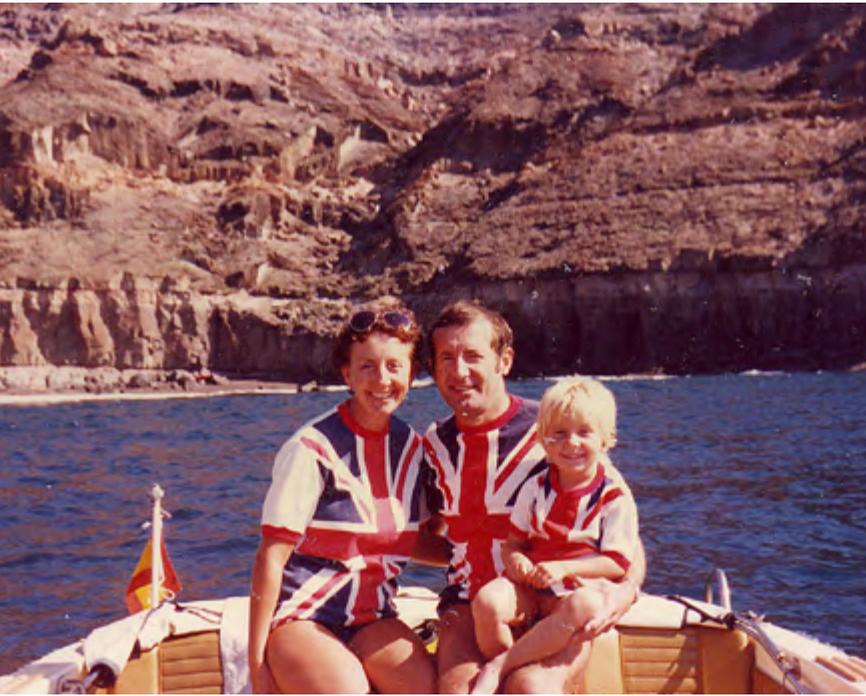




Des images, des voyages,  
des souvenirs perdus qui  
circulent dans nos mémoires  
quand nous ouvrons nos  
albums de famille. Petites  
boîtes remplies d'anecdotes  
et de moments joyeux.  
Puis, en un éclair, la  
vie nous dépasse et ces  
instants s'enfuient et se  
retrouvent sur les pavés  
du marché aux puces.  
Vouées à la dislocation,  
voire à la disparition,  
ces douceurs visuelles  
tombent quelquefois entre  
des mains amoureuses qui  
les font revivre, renaître  
et les multiplient pour  
un plaisir partagé.

Vincen Beeckman







**J**e m'appelle Vinciane Barthelemy. Je suis née en 1980 et j'ai donc 40 ans aujourd'hui... 40 ans! Et j'ai déjà eu mille vies! J'ai accumulé les soucis de santé depuis ma naissance. Née avec une malformation cardiaque, heureusement peu grave, j'ai subi vingt-deux opérations en tout genre dans ma jeunesse. Mon parcours scolaire en a été fortement chamboulé, et j'ai aussi été victime de harcèlement. Ceci m'a donné le goût des livres et des films basés sur des histoires vraies, dramatiques, les thrillers et les films d'horreur.

Après des études d'infirmière, j'ai fait des boulots à gauche, à droite. À 26 ans, on s'est rendu compte que j'avais une maladie orpheline, le syndrome de Di George, qui expliquait enfin tous mes problèmes de santé. J'ai arrêté de travailler, mais je n'ai pas aimé l'inactivité. Je me suis lancée dans le bénévolat et plus tard dans l'art. Entre-temps, en 2013, j'ai épousé le prince charmant. Et ce conte de fées est toujours d'actualité. Il m'épaule, croit en moi et c'est l'un des premiers à m'avoir convaincue de commencer sérieusement le dessin, car j'ai

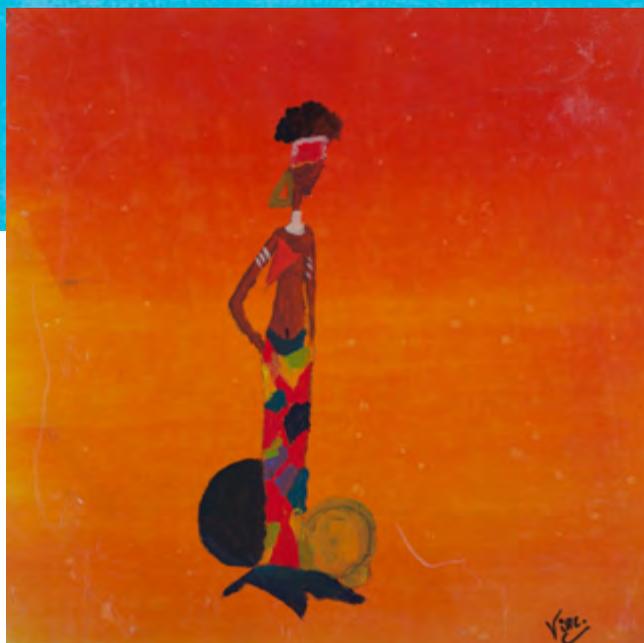
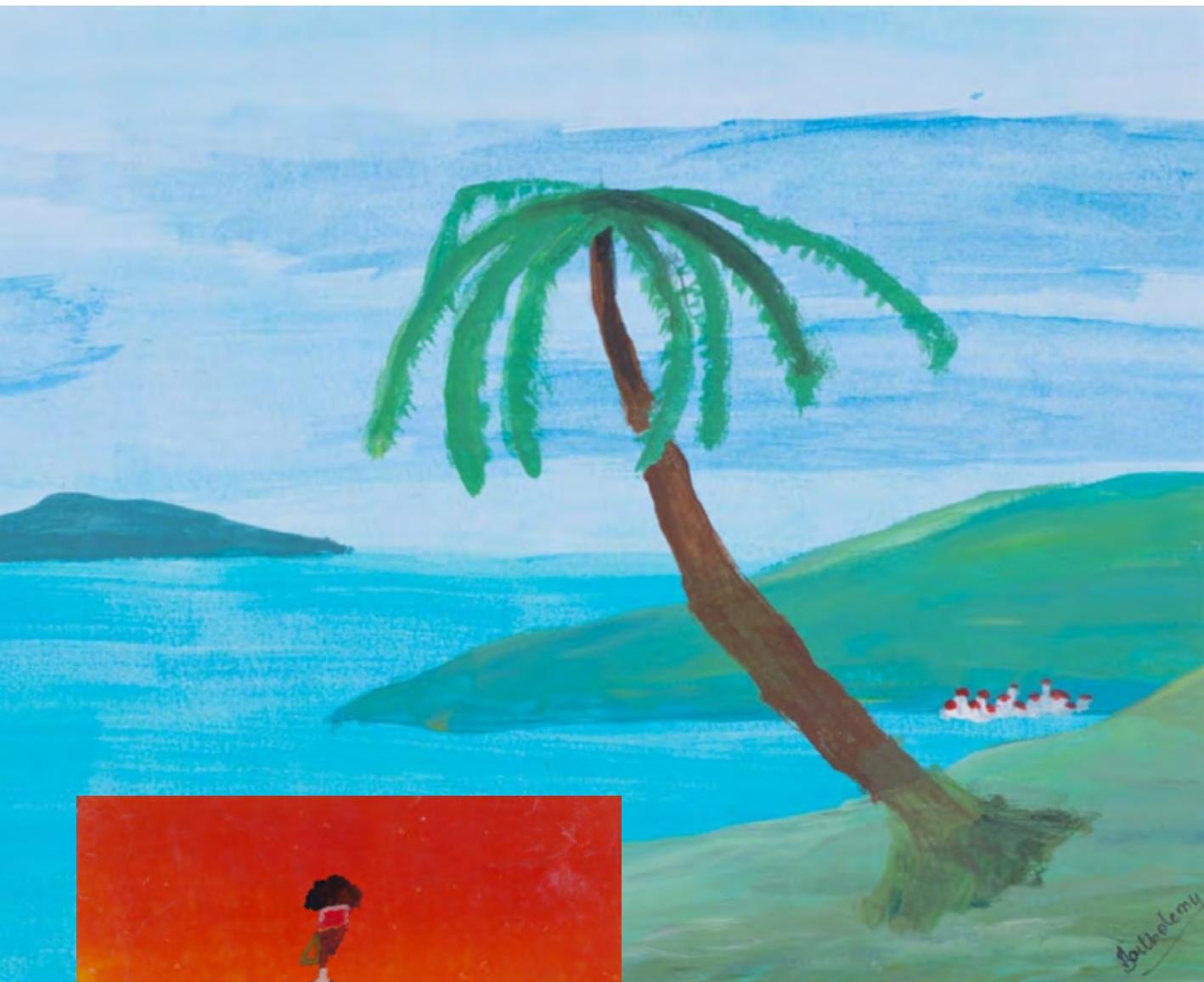
toujours griffonné sur tout ce qui me tombait sous la main.

Par chance, j'ai trouvé en face de chez moi un artiste professionnel, Dominique Lefèvre, qui me donne des cours. C'est notre moment, on échange de la musique, il me montre ses compositions et on peint ensemble. J'ai déjà présenté quatre expositions, dont une au centre culturel d'Uccle, et j'ai participé au parcours d'artistes.

J'ai beaucoup voyagé, notamment à Madagascar, où j'ai fait de l'aide humanitaire. Ce voyage m'a inspiré mes premières toiles et en particulier ces expéditions dans les villages où nous étions accueillis comme des rois. À Madrid, au Prado, j'ai découvert Goya. Sa noirceur me fascine, tout comme l'univers sombre de Tim Burton. J'admire aussi l'impressionnisme de Monet.

Aujourd'hui, j'ai toujours des soucis de santé. Ce n'est pas évident, mais la peinture me permet d'exprimer et de partager mes sentiments, souvenirs, amours... Et je suis heureuse de participer à *Amour & Sagesse* pour vous transmettre toute cette beauté que m'inspire le monde. ●





TEXTE  
ET PEINTURES :  
VINCIANE  
BARTHELEMY  
(À DROITE)

# THE VIDEO SHOP

**IL N'Y A PAS SI LONGTEMPS, ON POUVAIT LOUER DES DVD AU COIN DE CHAQUE RUE ET SE « MATER UN FILM » ENTRE AMIS. ÇA N'EXISTE PLUS, PENSEZ-VOUS? ET BIEN SI! À SAINT-GILLES, VIDEO EXPRESS RÉSISTE ENCORE ET TOUJOURS AU PROGRÈS (PARDON, « AUX PLATEFORMES »)!**

# AROUND THE CORNER

**V**ous n'étiez pas les seuls à ignorer son existence. En effet, le gardien de cette cinémathèque, Juan Barbolla, nous l'a confié : « Suite à la fermeture de notre "commerce non essentiel" pour cause de confinement, dans un premier temps, toute indemnisation nous a été refusée. La raison ? Pour l'administration, l'activité économique "vidéo-club" n'existait plus ! » L'Asbl Les Amis de Vidéo Express, qui soutient ce lieu culturel, a heureusement fait rectifier cette erreur plus facilement que dans le film *Brazil*, où un certain « Buttle » subit le sort peu enviable réservé à un certain « Tuttle » (chauffagiste rebelle de son état, incarné par Robert De Niro).

Le téléchargement pirate sur internet avait commencé à sonner le glas des vidéo-clubs auxquels l'arrivée des Netflix, Disney et Amazon a porté le coup de grâce. D'où la ressemblance de cette cinémathèque de quartier avec un musée... mais en bien vivant ! « Dans un vidéo-club, tu découvres plein de choses que tu ne connais pas. Alors qu'on ne télécharge que ce qu'on connaît... » souligne le maître des lieux, qui prodigue ses conseils et son enthousiasme depuis vingt-deux ans à un public fidèle.

Les 22 000 titres disponibles occupent deux étages. Au détour d'un rayon, c'est la certitude d'être envahi de souvenirs liés à un titre ou un autre. Mais comme le dit Odette : « il faut aussi refaire des rêves de maintenant ». Et pour ces envies nouvelles, on trouvera les films les plus divers, les plus anciens, les plus récents, y compris les séries.

Ces rêves ne coûtent pas cher... L'inscription est gratuite et la location est à moins de 2,50€. Il faut juste ramener les films autant que possible dans un délai raisonnable.

Régulièrement, l'Asbl propose des sélections de films exposés en vitrine. Cela nous a donné l'idée de vous proposer quelques films bien poilants pour l'été, à voir ou à revoir. Alors ressortez vos « vieux » lecteurs de *Digital Versatile Disks* qui traînent dans un placard ! Et prenez les commandes de vos voisins qui ne peuvent pas se déplacer ! Notre sélection du jour porte sur un genre particulier : le film de parodie... de films ! ●



### **TO BE OR NOT TO BE**

*Ernst Lubitsch, 1942*

À Varsovie, en 1939, une troupe de théâtre prépare une pièce parodiant Hitler et le nazisme. Mais l'occupation va mettre au défi ces nazis de comédie faisant à Shakespeare ce que les nazis s'auto-parodiant font à la Pologne...

### **FRANKENSTEIN JUNIOR**

*Mel Brooks, 1974*

La parodie à se pisser dessus de rire des films de Frankenstein en noir & blanc.

### **MON « BEAU » LÉGIONNAIRE**

*Marty Feldman, 1977*

Le dernier remake totalement loufoque d'un film de légionnaires de 1939 avec Gary Cooper, qu'on croise d'ailleurs lors de la traversée d'une « zone de mirages dangereux ».

### **MONTY PYTHON SACRÉ GRAAL, & MONTY PYTHON LA VIE DE BRIAN**

*1975 & 1979*

Bien plus que la parodie des films de chevaliers et des films bibliques.

### **Y A-T-IL UN PILOTE DANS L'AVION ?**

*Jim Abrahams David et  
Jerry Zucker, 1980*

Un gag toutes les trente secondes pour LA parodie des films catastrophe du type *747 en péril*.

### **LES CADAVRES NE PORTENT PAS DE COSTARDS**

*Carl Reiner, 1982*

Une parodie de tous les classiques des films noirs américains. Des extraits de ceux-ci sont habilement montés au service d'une intrigue farfelue qui commence par la disparition d'un savant spécialiste du fromage.

### **PRINCESS BRIDE,**

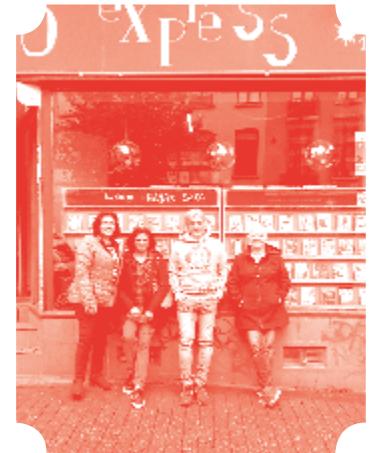
*Bob Reiner, 1987*

Ici ce sont les films de cape et d'épée et les contes de fées qui constituent la toile de fond d'un délire particulièrement bien mené, que seul *Shrek* a dépassé...

### **OSS 117, LE CAIRE, NID D'ESPIONS, & OSS 117, RIO NE RÉPOND PLUS**

*Michel Hazanavicius,  
2006 & 2009*

La parodie des films d'agents secrets qu'on ne présente plus.



#### **ADRESSE :**

**VIDEO EXPRESS, CHAUSÉE  
DE WATERLOO 241, 1060  
ST GILLES (MÉTRO HORTA).  
OUVERT TOUTS LES  
JOURS DE 12H A 23H.**



TEXTE ET PHOTOS : BENOÎT  
EUGÈNE, CHRISTINE MIARA,  
ODETTE ALVES, NICOLE AREKION

# VOUS JE NE SAIS PAS...

Une chronique littéraire  
de Philippe Erkes

**Vous je ne sais pas, mais  
moi je me dis souvent  
qu'on peut voyager loin  
sans grand déplacement.  
Dans un livre, notamment.  
Les grands voyages sont  
intérieurs.**

**P**artons en Italie, y rejoindre *Le colibri*<sup>1</sup>. Son auteur, Sandro Veronesi, avait raflé tous les prix littéraires avec son beau *Chaos calme*. Il nous parle ici de Marco, ophtalmologue à la quarantaine toscane. Le colibri est un petit oiseau qui a la capacité de voler sur place en agitant frénétiquement ses ailes, plus encore que pour avancer. S'agiter pour rester

sur place... La métaphore est intéressante. C'est Marco.

« *Le fait est qu'on comprend sans mal que le mouvement obéit à un motif alors qu'il est plus difficile de saisir qu'il en va de même pour l'immobilité. Mais c'est parce que notre époque a attribué une valeur croissante au changement... que celui qui bouge est courageux... inspiré... et celui qui reste frileux, obtus. Notre époque en a décidé ainsi. C'est pour cela que j'apprécie que tu te sois rendu compte qu'il faut aussi du courage et de l'énergie pour rester immobile.* »

La vie de Marco aura été pleine, joies, peines, amours, conflits, deux tragédies. Mais il a toujours tenu bon. Et c'est là l'essentiel du livre, outre l'exercice de style vertigineux de l'auteur, dans une langue très assurée. Tout y est original, magique, personnel. Même si on ne sait pas toujours très bien où on va. Mais on y va. Et on arrive à destination, heureux, ému. En n'oubliant pas l'aphorisme latin : « *Ubi nihil vales, ibi nihil velis* ». « *Là où tu ne peux rien, ne veux rien. Lâche prise.* »

Brillant arc-en-ciel littéraire, ce livre m'a touché droit au cœur.

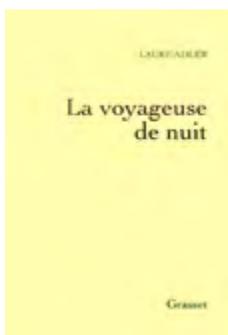
**T**raversons l'Atlantique, à présent, bien que le sujet de *L'Arbre-monde*<sup>2</sup> soit universel : les arbres, ces amis dont nous avons un besoin vital et qui nous sont plus proches que nous ne le pensons : « *Vous et l'arbre de votre jardin êtes issus d'un ancêtre*

*commun. Il y a un milliard et demi d'années, vos chemins ont divergé. Mais aujourd'hui encore, après un immense voyage dans des directions séparées, vous partagez avec cet arbre le quart de vos gènes ».*

Au travers de huit destinées, Richard Powers relie les vies de ses personnages à celles des arbres, eux aussi créatures sociables : « *Pour elle, c'est une évidence : des êtres immobiles qui poussent en communautés massives et mélangées ont forcément dû développer des moyens de se synchroniser* ». Les arbres communiquent entre eux, leurs racines s'enlacent sous terre, ils se nourrissent les uns les autres, se défendent, dégagent des insecticides pour sauver leur peau, préviennent leurs voisins du danger.

Ce gros roman de plus de sept cents pages est passionnant, puissant comme une bonne cause, paisible et solide comme un chêne, poétique. Comment oublier Nick et Mimi, au sommet d'un séquoia géant de plus de septante mètres, « l'Arbre-monde », menacé de destruction ? Ils y resteront plus d'un an, ravitaillés par des militants.

Richard Powers déplace ses pions avec habileté, précision et lyrisme. On ne peut le quitter, happé par son souffle. Livre important, nécessaire : les arbres sont partie prenante de l'histoire de l'humanité et nous savons que nous devons changer notre mode de relation à la nature. Comme je sais que je ne verrai plus jamais la forêt de la même manière !



**A**llons, un dernier pour la route ? Un voyage au pays de la vieillesse, aux contours flous, variables<sup>3</sup>. « *Carnet de notes, vagabondage amoureux au pays de la littérature et de la poésie, au hasard des rencontres et questionnements* ». Laure Adler a une belle plume, l'intelligence et l'érudition larges, le charme qui rend ce voyage roboratif. Au fond, la vieillesse peut être vue comme un « *patient recentrement autour de ce qui importe vraiment, une sorte de dépouillement de tous les appareils pour arriver enfin à l'essentiel* ». Et l'essentiel : « *il faut parfois toute une existence pour parcourir le chemin qui mène de la peur et l'angoisse au consentement à soi-même. À l'adhésion à la vie* »<sup>4</sup>.

La Toscane, les forêts américaines, la vieillesse... Lire, c'est plus que voyager. Lire, c'est vivre deux fois. ●

1. VERONESI, Sandro, *Le colibri*, Grasset, 2021, 384 pages, traduit de l'italien par Dominique Vittoz. Prix Strega 2020 (Goncourt italien).

2. POWERS, Richard, *L'Arbre-monde*, 10/18, 2019, 744 pages, traduit de l'américain par Serge Chauvin. Prix Pulitzer 2019.

3. ADLER, Laure, *La voyageuse de nuit*, Grasset, 2020, 224 pages.

4. JULIET, Charles, *Dans la lumière des saisons*, P.O.L., 1991, 96 pages, cité par Laure Adler.

# CONFIDENCE POUR CONFIDENCE

Yvonne fait partie de ces gens qui ont eu 1001 vies. Amours, danse, joies et peines, il faudrait un recueil entier pour tout partager. Elle nous en livre ici quelques extraits.



## UNE RENCONTRE QUI T'A MARQUÉE ?

Mon second mari, l'Espagnol. C'était mon style, je trouvais qu'il ressemblait à Robert Taylor, l'acteur de cinéma avec sa moustache argentine. Ça a été un coup de foudre, aussi bien pour lui que pour moi. C'était l'amour, l'amour, l'amour. Il était beau, très élégant.

À l'époque, le samedi, les hommes sortaient jusqu'à 6h du matin. Avec mon amie, on s'est dit : « *on est quand même des imbéciles, ces hommes ici, ils sortent tous les jours et nous on est tout le temps à la maison avec nos enfants* ». On a alors décidé d'aller au cinéma les dimanches. C'est là que je l'ai rencontré. Je l'avais déjà vu en photo, nous avons un ami en commun. Je m'entends encore dire : « *Oh celui-là, il est beau !* ». Et puis nous nous sommes

connus. J'ai eu un garçon avec lui. Il n'a pas voulu se marier, pourtant je lui ai proposé, mais il trouvait qu'on était bien comme ça. Je me suis promis de ne jamais lui redemander.

Du jour où notre enfant est né, il a été différent. Les enfants de mon premier mariage ne pouvaient même pas s'approcher du petit. Ça a été une période très difficile. Il m'a épousée après quelques années, mais lui étant d'origine espagnole, notre mariage n'était pas reconnu. Il restait donc officiellement un *soltero*, un célibataire.

L'histoire ne s'est pas bien terminée. Ça a duré onze ans, jusqu'au jour où je me suis dit : « *je pars* ». Une rencontre au travail m'a donné la force de prendre la bonne décision. Je suis partie discrètement, en prenant des affaires au fur et à mesure. Je lui ai quand même laissé le lit, je ne voulais

pas qu'il m'accuse de le laisser dormir par terre. Il s'est rendu compte trop tard de sa perte. Il a essayé de me reconquérir. Il savait comment me séduire, il avait de ces yeux! J'étais à chaque fois en extase, je fondais, mais j'ai su rester forte.

#### UNE CHANSON DANS TA VIE ?

À mes 18 ans, j'ai été fiancée avec un garçon pendant un an et demi, mais pour des raisons médicales nous avons dû nous quitter. Ça a été une décision difficile à prendre, mais sage. Je l'avais rencontré au bal, du côté de Drogenbos. Nous aimions passer nos soirées dans les dancings, c'étaient nos moments à tous les deux.

Le jour de mon premier mariage, il est venu. Il s'est caché. C'était dur. Pour lui, pour moi. Huit jours plus tard, je suis retournée à la kermesse. Il était là, évidemment. Il est venu me chercher pour danser. On nous connaissait, les gens savaient que j'étais mariée avec un autre. Tout le monde nous regardait. On aurait entendu une mouche voler. On était seuls sur la piste. C'était quelque chose. « *Tu te souviendras de moi, quand tu ne m'auras plus et tu diras parfois... : si j'avais su.* » Il me l'a chantée. J'avais 18 ans et encore maintenant je reste attachée à cette chanson. Les larmes sont toujours là.

#### TU CLAQUES DES DOIGTS POUR TE RENDRE... ?

Aux kermesses de Drogenbos! J'y ai passé de bons moments. La danse. J'ai dansé avec tout le monde, j'adorais ça.

À mon époque, des orchestres se déplaçaient dans les dancings. Un jour, j'ai dansé un tango avec un des membres d'un groupe et il m'a dit, alors que j'étais dans ses bras : « *je ne te sens pas, tu es comme un serpent* ». Quel compliment! Je savais danser.

#### UN FILM QUI T'ACCOMPAGNE ?

*Dirty Dancing!* Je crois que je l'ai vu vingt fois, je le connais par cœur. Quelle musique! Mon petit-fils, lui, c'est plutôt du rap qu'il écoute. Il met ça à fond dans la voiture et il bouge la tête. Je ne l'ai jamais vu danser, pourtant ses parents sont des danseurs incroyables.

Y'a rien à faire, dès que j'entends de la musique, mon pied bat la cadence, même avec le rap, mon corps suit le rythme. Ça tape le rap, mais c'est bon.

La danse, c'est ma vie. J'ai même un jour dansé une valse sur une table, c'est pour dire! C'était avec un garçon qui dansait merveilleusement bien. Il dansait le tango argentin. Il n'avait pas besoin de venir me chercher. Quand la musique commençait, on se levait, les gens se reculaient pour nous laisser la place sur la piste.

Le rock (à trois!), le tango, la rumba, la lambada... les pas de danses n'ont plus de secret pour moi. Comme l'aurait dit Johnny dans *Dirty Dancing* : « *Nobody puts Yvonne in the corner* ». On ne laisse pas Yvonne dans un coin! ●

# À POIL



# OU SANS POILS ?

Nous avons interrogé les aîné.e.s sur les poils et le port du maillot à l'heure de la jeunesse révolue. En plus de rester jeune et mince, faut-il aussi être épilé.e ? Des témoignages qui tombent pile-poil pour nous aider à cerner le sujet complexe des diktats de la beauté. À l'âge d'or de la vie humaine, c'est-à-dire passé 60 ans, les poils brillent par

leur absence sur les jambes, les bras et, pour certaines, l'entrejambe. Cela tombe plutôt bien, car aujourd'hui l'absence de poil est l'idéal esthétique et érotique. Pour les hommes, les poils n'ont depuis toujours qu'un seul dessein : les rassurer. Vous le lirez dans nos témoignages : pour être viril, il faut être poilu !

---

**CÔTÉ FEMMES :**  
 « À la plage, tu y vas en maillot, en slip, en bikini, en monokini, ou carrément à poil, avec ou sans poils ? »

---

Ann, 76 ans :  
 « À poil, quand c'est permis. »

« Il y a 15 ans, j'ai perdu un sein lors de mon cancer. Depuis, je me suis tout à fait habituée à n'avoir qu'un sein. Mais trouver un haut de bikini pour une paire de seins amputée de sa moitié, c'est peine perdue. Idem pour les maillots une pièce : on est au XXI<sup>e</sup> siècle et personne n'a encore pensé à inventer un maillot pour femme n'ayant qu'un seul sein. Alors tant pis, c'est soit le monokini, soit la nudité pour aller m'allonger sur le sable. J'ai toujours eu un côté garçon manqué et finalement cela me convient bien, cette nouvelle configuration de ma poitrine. D'autant plus quand la mode et toutes les normes consuméristes et jeunistes décrètent que tout est fini pour nous, les vieilles. Cela me met de mauvais poil. Une fois que ton corps t'échappe et que le miroir te renvoie l'image d'un visage moins lisse et bien ridé, tu es d'office hors-jeu ! Alors je ne vais pas me gêner pour me mettre à l'aise quand j'ai trop chaud. Le monde marche sur la tête, les trois quarts des gens cherchent à camoufler le temps qui passe : mais pourquoi s'engager dans une course perdue d'avance ? Accepter que les années ont passé, c'est ça le secret de ma liberté. »

Christina, 69 ans :  
 « En maillot, avec mes poils. »

« Je suis portugaise et esthéticienne retraitée. Je sais de quoi je parle : la guerre contre les poils, je la connais bien. C'est pour ça que les miens, je les laisse libres ! Rasoirs, cire chaude, froide, machine à épiler, j'ai utilisé toutes les armes de destruction massive contre le poil par le passé. Sauf l'épilation définitive, qui n'existait pas encore.

La mentalité a changé par rapport aux poils. Au début du XX<sup>e</sup> siècle, seules les actrices et les danseuses s'épilaient, mais surtout pas les dames de la haute société. L'absence de poils aux aisselles était vue comme obscène, car assimilée aux femmes de petite vertu. Aujourd'hui, c'est carrément l'inverse. Tout le monde s'épile. Les femmes et les hommes que j'épilai à l'institut de beauté trouvaient qu'avoir des poils, c'est sale ! Mais les poils ne sont pas sales ! J'ai combattu la nature même de l'humanité pendant des années. C'est une drôle d'idée ce combat, finalement. Parce que si on a des poils, c'est bien qu'ils servent à quelque chose : ils protègent de la chaleur, du froid et des rayons du soleil. Les sourcils et les cils protègent l'œil des poussières, comme les poils du nez ou des oreilles. Les poils des oreilles servent aussi à filtrer les sons, ceux du nez, les odeurs. Même l'intérieur de notre corps est tapissé de poils. Sans poils, nos poumons ne peuvent pas s'aérer.

J'ai adoré mon travail, prendre soin des gens, les toucher, masser les pieds, les mains et le dos de mes clients. Je les rendais heureux. C'est bien connu, quand tu as un coup de mou, tu vas chez le coiffeur ou chez l'esthéticienne. Être touché est bon pour la santé. J'ai sorti des personnes d'une grande détresse en m'occupant d'elles. Il n'y a pas

que les médecins qui peuvent soigner. On a tous notre part de responsabilité dans le bonheur des autres. Si chacun prenait soin de ses proches, de ses voisins et de son entourage, le monde ne serait pas dans une situation de détresse humaine extrême comme on le vit aujourd'hui. On a préféré miser sur le développement de l'économie et tout le reste est dénigré et considéré comme secondaire.

---

## CÔTÉ HOMMES :

« Ton menton, tu le préfères poilu ou tondu ? »

---

Kosta, 87 ans :

« Moi, je suis un barbu fondamentaliste. »

« Chez nous les orthodoxes, en Grèce, la barbe fait la différence et légitime une hiérarchie au sein de la famille. Plus tu es vieux, plus longue sera ta barbe. Depuis que les femmes portent la culotte dans les ménages, les hommes n'ont plus que leurs poils de barbe pour affirmer leur virilité. »

Jo, 76 ans :

« J'aime bien ma barbe. »

« J'ai une bonne pilosité. La première fois que mon petit-fils m'a vu torse nu, il s'est écrié : "Oh, Chewbacca!". En plus d'être poilu, je porte la barbe depuis longtemps. Au départ, c'était surtout par facilité. Ça ne me convenait pas de me raser tous les jours. Aujourd'hui, j'aime bien ma barbe. Je n'ai pas envie de la couper. Ma femme

trouve que ça me vieillit et je pense qu'elle aimerait me voir sans, mais moi je m'aime bien comme ça. »

Frans, 86 ans :

« Je porte fièrement mes poils à poil ! »

« Mes petits-enfants disent que je ressemble à un singe. Cela ne me dérange absolument pas. J'attends avec impatience le jour où tout basculera. Où la nature reprendra le dessus et où les animaux seront respectés par leurs frères : l'espèce humaine. J'aime ma barbe et mon corps poilu car je suis un animal doué de culture. Je suis biologiste, toute ma vie a été consacrée à l'étude des espèces vivantes. J'ai une responsabilité quant à la manière de traiter la nature, les animaux et le monde vivant. L'humain se croit supérieur car il a développé d'incroyables facultés au niveau cognitif. Mais au lieu d'utiliser notre cerveau au service de l'entière des espèces vivantes et de manière responsable, nous détruisons la planète. Ça me fait dresser les poils sur la tête ! Depuis ma retraite forcée et le décès de mon épouse il y a deux ans, je m'intéresse au bouddhisme et à la réincarnation. Je pense à ma moitié disparue tous les jours, toutes les heures. Elle m'accompagne dans mes rêves. Quand je vois une araignée, un merle, une coccinelle sur mon balcon, je me dis que c'est peut-être elle qui vient me rendre visite. J'attends ma mort pour la retrouver. Je serai peut-être un babouin ou une sauterelle ? Mais vu ma pilosité, je serai sans doute réincarné en mammifère poilu, dominant : un ours des Pyrénées. » ●

# LES JEUX DE L'AMOUR

## LES DIFFÉRENCES



Dans la cuisine, plusieurs objets ont été modifiés, ajoutés ou supprimés...  
Saurez-vous repérer les 8 différences ?

# CHARADES

## N°1

Mon premier est la capitale de l'Italie.  
 Mon second est une voyelle.  
 Mon troisième est un fleuve d'Europe.  
 Mon tout est une plante aromatique.

## N°2

Mon premier sert à croquer la vie.  
 Mon deuxième est un pronom  
 personnel de la 2<sup>e</sup> personne.  
 Mon troisième me sert à dormir.  
 Mon quatrième est la 18<sup>e</sup> lettre de l'alphabet.  
 Mon tout est un métier bien connu à Bruges.



**SOLUTIONS CHARADES : 1. ROMARIN (Rome - A - Rhin) 2. DENTELLIERÈRE (Dent - Te - Lit - R)**  
**8 DIFFÉRENCES :** avions en haut à gauche et à droite, cochon, jouet bleu, autocollant sur le placard, gaz, bouton du gaz, ail suspendu.

# SEXO-TEST DE L'AMOUR CANICULAIRE MAGIQUE

**L'été sent la jeunesse, l'amour, la libido, les animaux qui prennent leurs aises dans la nature ; l'été a l'odeur du printemps, des idées lumineuses, furieuses, intuitives : alors pour vous guider dans l'art de faire n'importe quoi, voici le « sexo-test de l'amour caniculaire magique ».**

## **1. Faire l'amour c'est :**

- A. Soit révolutionnaire, soit surcoté.
- S. Revisiter le big bang.
- C. Un peu comme déboucher un évier.
- I. Mettre les petits plats dans les grands.

## **2. Lors d'une sieste, une mouche se pose sur votre nombril :**

- A. Vous l'éradiquez à l'insecticide et respirez profondément, car vous savez que ce produit vous donne des hallucinations.
- C. Vous la niez sous une grosse dose de sommeil.
- S. Vous la terrorisez jusqu'à ce qu'elle ne revienne JAMAIS PLUS.
- I. Vous vous concentrez sur les micro-sensations de ses petites pattes sur votre peau, à force ça devient érotique à crever, il se passe un truc entre elle et vous, c'est sûr !

## **3. Enfant, vous étiez plutôt du genre à :**

- I. Accepter les bonbons des messieurs bizarres, pour pouvoir après vous moquer de leurs zizis.
- C. Réaliser des opérations chirurgicales compliquées sur vos peluches.
- S. Tenter de faire se reproduire un ver de terre avec un moustique.
- A. Jouer au ping-pong avec votre tortue.

## **4. Un matin, sans avoir rien demandé, vous avez changé de sexe. Vous vous dites :**

- I. Tiens, tiens, quelle blague je vais bien pouvoir inventer à ce propos ?
- S. Restons calme, il ne peut s'agir que d'un vulgaire cauchemar.
- A. Voyons comment ce bidule fonctionne.
- C. Encore un rêve qui se réalise, la vie est pleine de surprises et moi avec !

## **5. Soudain tout le monde se promène à poil dans la ville. Ça vous donne envie d'aller :**

- C. Dans un supermarché.
- S. Au bar.
- I. À l'université.
- A. Dans un parc.

## **6. Pendant l'enterrement d'une amie d'amie, vous en profitez pour :**

- C. Pleurer à chaudes larmes tout le sel de votre corps, ce qui vous met dans un état second finalement très agréable, un peu comme après un sauna.
- S. Rencontrer une belle personne, avec qui vous forcez sur le vin et finissez derrière un buisson.

- A. Vous ruer sur le buffet, la mort vous donne une faim de loup.
- I. Vous éclipser dans la forêt d'à côté pour apprivoiser quelques corneilles et qu'elles vous picorent affectueusement le dos.

### 7. À quelle question auriez-vous envie de répondre de la façon la plus détaillée ?

- S. Racontez votre nuit d'amour la plus torride.
- C. Que vous est-il arrivé de pire dans la vie ?
- I. Expliquez-nous votre fantasme le plus délirant.
- A. Quelle anecdote à dormir debout vous est-il arrivé ?

## RÉSULTATS

### Une majorité de S : vous avez la canicule sensible.

Bravo, vous avez la sensualité d'un bébé, d'un petit animal : toute expérience sensible, surtout tactile, est susceptible de vous plonger dans des états potentiellement extatiques. Il suffit de vous transformer mentalement en bébé, en mouche ou dans l'animal de votre choix et le monde part en vrille autour de vous, le monde se fait chair autour de vous, et vous avec, dans le creux de votre tact réside la magie du monde : il ne reste plus qu'à y croire et le tour est joué.

### Une majorité de I : votre imagination sera le patron de l'été.

Bravo, les capacités imaginatives de votre mental sont un atout certain pour gérer toutes sortes de situations délicates, la drague, le deuil, la douleur et tout et tout ! Profitez de la chaleur de l'été pour booster votre résistance à celle-ci en vous imaginant

grelotter dehors sans vêtements en plein hiver – expérience mentale qui s'avérera optimale pour garder votre sang-froid lors des inénarrables manœuvres que vous déploierez cet été pour séduire la personne de votre choix.

### Une majorité de C : votre corps assure.

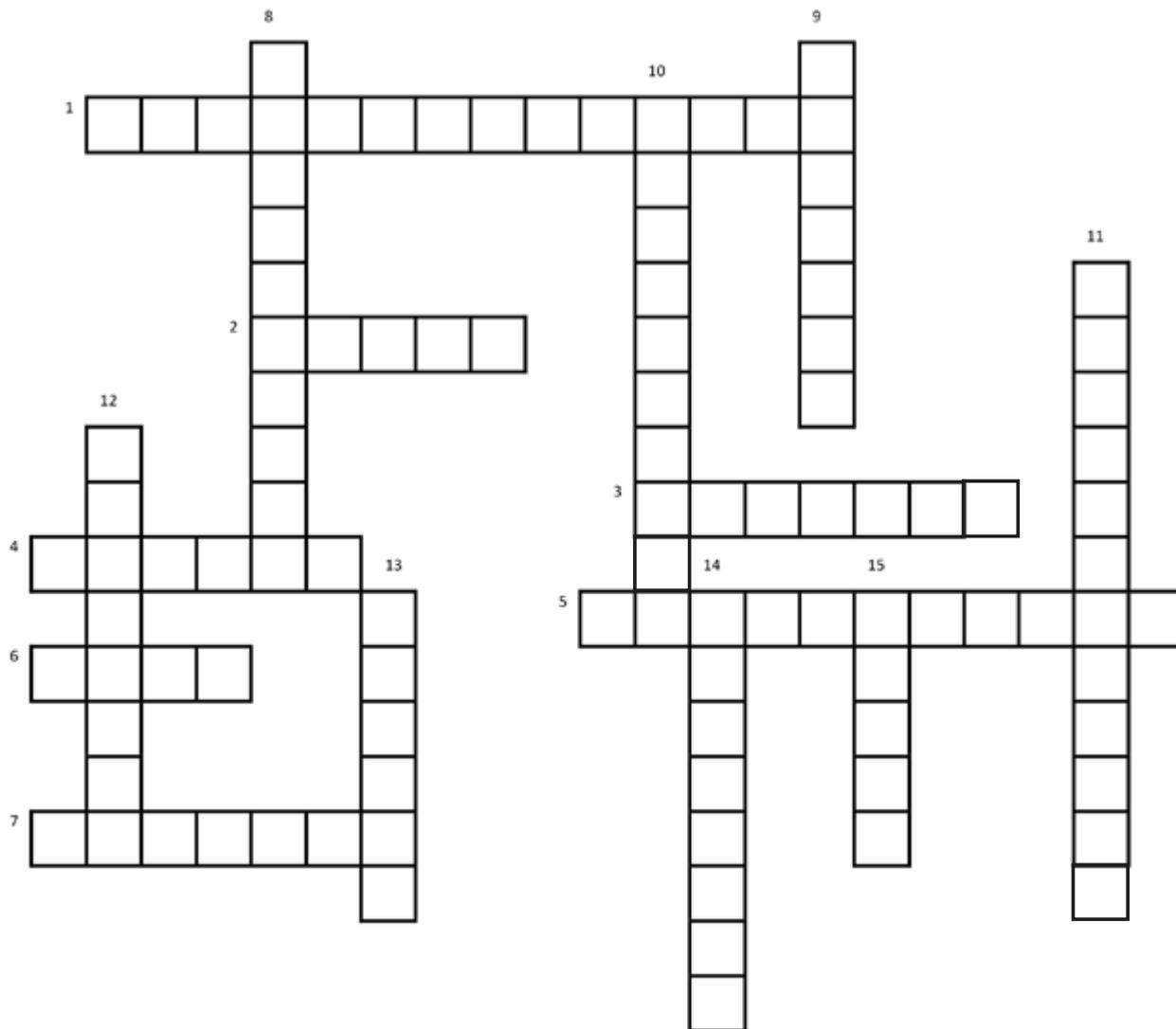
Félicitations ! Votre corps possède une telle grâce subtile dans le jeu de ses mouvements qu'il provoque des crashes d'oiseaux dans le ciel et des ruptures d'anévrisme chez les policiers en charge de la circulation. Avoir confiance dans les atouts magiques de votre corps vous permet d'astucieusement déjouer les défaillances de celui-ci : vous êtes capable de danser en surfant sur n'importe quelle faille de l'existence, et ça, c'est beau ! Et magique ! Avec vous, n'importe quelle chute peut se transformer en envol pour le 7<sup>e</sup> ciel !

### Une majorité de A : la chaleur de l'attention.

Félicitations ! La force de votre attention, votre capacité attentionnelle sont celles d'un pilote de chasse japonais, d'une dompteuse de lions dans la savane, d'un aveugle qui jongle avec des tronçonneuses allumées. À l'intérieur de votre cerveau, tout est rapide et rusé, et même si un jour vous n'arrivez plus à bouger ne fût-ce que le petit doigt, rappelez-vous que dans le fond de vos yeux se lisent sans aucun doute la vitesse et la ferveur de votre intelligence. Ne regardez pas n'importe qui trop longtemps dans les yeux, choisissez bien sur qui porter votre attention car avec ce qui se trame derrière vos mirettes, un coup de foudre est plus que très vite arrivé. ●

# TOUT EN POÉSIE – MOTS CROISÉS

Remplissez les cases en vous servant des définitions et indices donnés ci-dessous.



## Horizontalement

1. Échange de courriers
2. Verbe de l'Amour
3. On dit de lui que c'est un poète maudit
4. Poète grec, auteur de l'Odyssée
5. Les muses en apportent aux poètes
6. Répétition à la fin de plusieurs vers
7. Une personne qui lit

## Verticalement

8. Musicien et poète du Moyen Âge
9. Ouvrage réunissant des écrits, des documents
10. Vers à douze pieds
11. Qui manifeste de la tristesse
12. Qui incite au désir physique et sensuel
13. On les plante dans le jardin
14. Concert qui se donne la nuit sous les fenêtres
15. Couleur de l'amour

# PLAISIRS D'ÉTÉ – MOTS CACHÉS

Les mots peuvent être trouvés horizontalement, verticalement, en oblique, à l'endroit ou à l'envers. Ils peuvent s'entrecouper et une même lettre peut faire partie de plusieurs mots de la grille. Avec les lettres restantes, trouvez la phrase mystère :

----- !

P	A	E	U	Q	I	T	S	U	O	M	S
T	L	T	E	O	E	N	X	M	R	N	A
E	T	U	R	I	G	U	A	E	G	A	G
T	O	E	I	N	A	I	S	R	A	T	E
U	P	A	S	E	L	D	E	S	S	U	S
A	U	Y	P	L	P	X	N	E	M	R	S
E	L	A	O	C	C	O	I	U	I	E	E
B	H	T	R	U	O	M	A	S	Q	C	D
C	P	E	S	D	A	E	S	A	U	A	A
O	M	P	E	D	A	L	O	B	E	L	L

- |          |             |
|----------|-------------|
| AÎNÉS    | MER         |
| AMIES    | MOUSTIQUE   |
| AMOUR    | NATURE      |
| APÉRO    | ORGASMIQUES |
| BEAUTÉ   | PÉDALO      |
| BIKINI   | PLAGE       |
| CHALEUR  | PLUIE       |
| CHAPEAUX | SAGESSE     |
| CRÈME    | SALADE      |
| DES      | SABLE       |
| GLACE    |             |
| LYS      |             |
| MAILLOT  |             |

## SUDOKU DE LA SAGESSE

Remplissez les cases avec des chiffres allant de 1 à 9, en veillant toujours à ce qu'un même chiffre ne figure qu'une seule fois par colonne, une seule fois par ligne, et une seule fois par carré de 9 cases.

6			7					4
9				4	5	6		
	2		8	9				5
	9			5			6	
	1	7			3	5	2	
	3		2				9	
2				3	7		4	
		1	6	8				3
3					2			9

JULIE VERBEECK

**SOLUTIONS DES JEUX P. 39**

J'ai rendu visite à un jeune oncle entrant dans la septantaine, en pleine santé, et pourtant hanté par la vieillesse, prenant un peu de repos en clinique. Ex-bibliothécaire de la Cité de Saint Malo, parti sur les traces des corsaires qui trafiquaient le café entre Mokka et la Bretagne sur la base d'archives qu'il avait découvertes, ce loup de terre a mal supporté sa mise brutale à la pension...

Tonton, je connais un livre que l'auteur n'a pu écrire QUE parce qu'il avait un certain âge ! C'est un livre qu'il faut lire en commençant par la fin... Je l'ai lu à 30 ans, me pensant vieux, car assis sur deux vies dont les souvenirs m'encombrent encore. Puis à 50 : le passé me donnait alors déjà des « ailes de géant qui empêchent de marcher » (Baudelaire). Et j'ai eu, moi aussi, la révélation proustienne. Être « vieux », c'est être un géant, dont les racines plongent dans des époques différentes. C'est la matière de l'écrivain. Avec plusieurs vies, on en fera une. Tu sais ce qu'il te « reste » à faire, Tonton...

BENOÎT EUGÈNE

## L'ÉTÉ AVEC PROUST

# « VIEILLES » ET « VIEUX » :

*mais qu'ont-ils donc que les jeunes n'ont pas ?*

**Jeu :** voici la fin du *Temps retrouvé* de Marcel Proust, dernier tome de *La recherche du temps perdu*. Pour parvenir à la révélation, trouvez pour chaque morceau de phrase manquant le choix de Proust.

**1.** *Je venais de comprendre pourquoi le duc de Guermantes, dont j'avais admiré en le regardant [...]*

- a. faire le prunier,
- b. manger des moules à La Panne,
- c. assis sur une chaise,

**2.** *combien [...]*

- a. c'était un sacré ket
- b. il avait peu vieilli
- c. il appréciait Roger Frituur

**3.** *bien qu'il eût tellement [...]*

- a. plus d'années que moi au-dessous de lui,
- b. peu l'accent brusseleer,
- c. préféré la Trattoria Da Gino,

**4)** *dès qu'il s'était levé et avait voulu se tenir debout, avait vacillé sur des jambes*

*flageolantes comme celles [...]*

- a. des danseuses étoiles ayant sérieusement abusé à l'apéritif,
- b. des promeneurs dépourvus de masque croisant une patrouille de police,
- c. de ces vieux archevêques sur lesquels il n'y a de solide que leur croix métallique et vers lesquels s'empressent des jeunes séminaristes gaillards,

**5.** *et ne s'était avancé qu'en [...]*

- a. entonnant la Brabançonne en verlan,
- b. tremblant comme une feuille,
- c. commandant une dernière chope,

**6.** *sur le sommet peu praticable de quatre-vingt-trois années, comme si les hommes étaient juchés sur de vivantes échasses, grandissant sans cesse, parfois plus hautes que des clochers, finissant par leur rendre la marche difficile et périlleuse, et d'où tout*

*d'un coup ils tombaient. (Était-ce pour cela que la figure des hommes d'un certain âge était, aux yeux du plus ignorant, si impossible [...])*

- a.** à photographier
- b.** à confondre avec celle d'un jeune homme
- c.** à enduire de confiture de myrtilles

**7.** *et n'apparaissait qu'à travers le sérieux d'une espèce de nuage?) Je m'effrayais que les miennes fussent déjà si hautes sous mes pas, il ne me semblait pas que j'aurais encore la force [...]*

- a.** de reprendre deux pousse-café.
- b.** d'attacher mes chaussures sur mes skis.
- c.** de maintenir longtemps attaché à moi ce passé qui descendait déjà si loin.

**8.** *Aussi, si elle m'était laissée assez longtemps pour accomplir mon œuvre, ne manquerais-je pas d'abord d'y décrire les hommes, cela dût-il les faire ressembler [...]*

- a.** à des êtres monstrueux,
- b.** à des artichauts aux anchois,
- c.** à des Gilles de Binche,

**9.** *comme occupant une place si considérable, à côté de celle si restreinte qui leur est réservée dans l'espace, une place au contraire prolongée sans mesure puisqu'ils touchent simultanément, comme des géants plongés dans les années à des époques, vécues par eux si distantes, entre lesquelles tant de jours sont venus se placer – [...]*

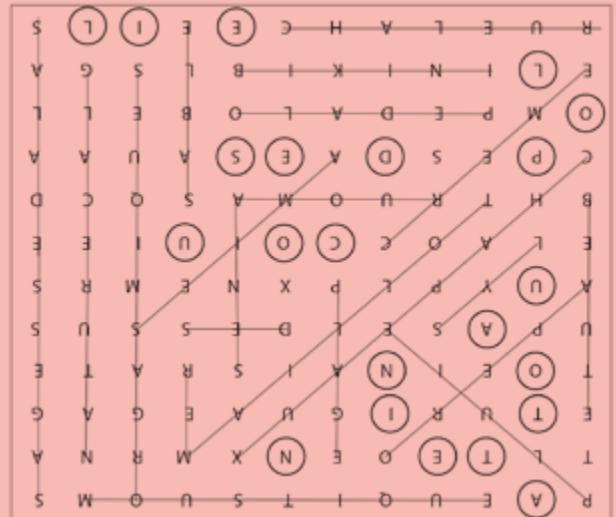
- a.** pour la prospérité de la moule hollandaise.
- b.** dans le Temps.
- c.** dans *Amour & Sagesse*.

**FIN**

## SOLUTIONS DES JEUX

3	6	5	4	1	2	8	7	9
7	4	1	6	8	9	2	5	3
2	8	9	5	3	7	1	4	6
5	3	6	2	7	8	4	9	1
4	1	7	9	6	3	5	2	8
8	9	2	1	5	4	3	6	7
1	2	4	8	9	6	7	3	5
9	7	8	3	4	5	6	1	2
6	5	3	7	2	1	9	8	4

**SUDOKU**



**MOTS CACHÉS**

Phrase mystère :  
**ATTENTION AUX COUPS DE SOLEIL !**

**L'ÉTÉ AVEC PROUST :**  
1. c. 2. b. 3. a. 4. c. 5. b. 6. b.  
7. c. 8. a. 9. b.

**MOTS CROISÉS :** 1. CORRESPONDANCE 2. AIMER 3. RIMBAUD 4. HOMÈRE 5. INSPIRATION 6. RIME 7. LECTEUR 8. TROUBADOUR 9. RECUEIL 10. ALEXANDRIN 11. MÉLANCOLIQUE 12. ÉROTIQUE 13. FLEURS 14. SÉRÉNADÉ 15. ROUGE.

# LES NOMBRES SONT EN VACANCES

## Énigmes, étonnements et poésie mathématique

**E**n cet été que nous espérons réparer, comment se passent les vacances des nombres ? Ils peuvent s'adonner à des jeux, écrire des poèmes ou, pourquoi pas, tout simplement épater votre copine ou votre copain. Posez-lui, par exemple, les deux questions suivantes (voir *Amour & Sagesse* n°6) :

« **Qu'est-ce qui unit les nombres 1 331 et 64 546 ?** »

On vous répondra certainement : « C'est fastoche ! Si on les lit de gauche à droite ou de droite à gauche, ils ne changent pas. » Bien vu ! On les appelle des *nombres palindromes*. On peut faire la même chose avec des lettres, comme Louise de Vilmorin, avec « À l'étape, épate-la ».

« **Si l'on retranche d'un nombre la somme des chiffres qui le composent, quelle est la particularité du résultat ?** »

Prenez par exemple 135 ; on retranche  $1 + 3 + 5 = 9$  ce qui donne 126. « Bravo, tu as trouvé : ce dernier nombre est divisible par 9 (la division donne 14). » Vous pouvez même lui démontrer avec un bâton, dans le sable, pourquoi c'est toujours vrai...

Vous pouvez aussi lui proposer des tours plus simples qui feront de vous un illusionniste de premier plan. Un exemple ?

« **Choisis un chiffre entre 1 et 9, sans me le dire, multiplie-le par 10, ajoute 4, multiplie le résultat par 2, retranche 6, multiplie par 5 et donne-moi le résultat, je te dirai le nombre auquel tu as pensé.** »

Vous retrancherez 10 du nombre donné, supprimerez les deux zéros situés à la fin du résultat pour annoncer le chiffre pensé au départ. Votre auditoire n'en croira pas ses oreilles !

Mais on se fatigue vite à ce type de jeu. Pourquoi ne pas raconter plutôt une histoire ?

« **Il y a cinq mille ans environ, le roi des Indes, Belkib, promet une forte récompense à celui qui lui proposerait une distraction qui le satisfasse.** Un sage, du nom de Sissa, lui présenta le jeu d'échecs. Ravi, le roi dit à Sissa : "Que veux-tu en échange de ce cadeau extraordinaire ?" Tout le monde sait qu'un échiquier est composé de 64 cases. Sissa demanda au prince de déposer un grain de riz sur la première case,

de 64 cases. Sissa demanda au prince de déposer un grain de riz sur la première case,

deux sur la deuxième case, et de doubler le nombre de grains à chaque passage d'une case à la suivante. Le roi accepta : mal lui en prit... »

Regardez la *dernière case* de l'échiquier. Qu'y voyez-vous ? Vous n'avez pas rêvé ! Cette case est en effet destinée à recevoir  $2^{63}$  grains<sup>1</sup> :  $2^{63}$  grains = 9 223 372 036 854 775 808 grains, soit plus de *neuf milliards de milliards de grains* !

1	2	4	8	16	32	64	128 = $2^7$
256	512	1 024	2 048	4 096	8 192	16 384	32 768 = $2^{15}$
$2^{16}$	$2^{17}$	$2^{18}$	$2^{19}$	$2^{20}$	$2^{21}$	$2^{22}$	$2^{23}$
$2^{24}$	$2^{25}$	$2^{26}$	$2^{27}$	$2^{28}$	$2^{29}$	$2^{30}$	$2^{31}$
$2^{32}$	$2^{33}$	$2^{34}$	$2^{35}$	$2^{36}$	$2^{37}$	$2^{38}$	$2^{39}$
$2^{40}$	$2^{41}$	$2^{42}$	$2^{43}$	$2^{44}$	$2^{45}$	$2^{46}$	$2^{47}$
$2^{48}$	$2^{49}$	$2^{50}$	$2^{51}$	$2^{52}$	$2^{53}$	$2^{54}$	$2^{55}$
$2^{56}$	$2^{57}$	$2^{58}$	$2^{59}$	$2^{60}$	$2^{61}$	$2^{62}$	$2^{63}$

Faites la somme des 64 nombres contenus dans cette figure. Vous constaterez que l'échiquier doit supporter *plus de 18 milliards de milliards de grains*. Si vous connaissez le nombre approximatif de grains de riz par kilo et la production annuelle de riz dans le monde depuis l'époque où ce roi vivait, vous pourrez calculer le temps qui aurait été nécessaire au roi pour récompenser Sissa.

Et si tout cela ne suffit pas à l'épater, peut-être que votre copain ou votre copine appréciera davantage **ce poème de Nicolas Boileau (1636-1711)** :

*L'homme, dont la vie entière  
Est de quatre-vingt-seize ans,  
Dort le tiers de sa carrière,  
C'est juste trente-deux ans.*

*Ajoutons pour maladies,  
Procès, voyages, accidents,  
Au moins un quart de la vie,  
C'est encore deux fois douze ans.*

*Par jour deux heures d'études  
Ou de travaux – font huit ans,  
Noirs chagrins, inquiétudes  
Pour le double font seize ans.*

*Pour affaires qu'on projette  
Demi-heure, – encore deux ans.  
Cinq quarts d'heures de toilette  
Barbe et caetera – cinq ans.*

*Par jour pour manger et boire  
Deux heures font bien huit ans.  
Cela porte le mémoire  
Jusqu'à quatre-vingt-quinze ans.*

*Reste encore un an pour faire  
Ce qu'oiseaux font au printemps.  
Par jour l'homme a donc sur terre  
Un quart d'heure de bon temps.*

Profitez bien de ce quart d'heure ! ●

JEAN-JACQUES DROESBEKE

- $2^{63}$  veut dire qu'on a multiplié 2 par lui-même 63 fois.

# LE TOURBILLON DE TINDER

Monsieur le Juge.

Je dis la vérité, je jure que je dis la vérité, rien que la vérité.

Deux de mes amies habitent dans la même rue que moi. Pour venir chez moi, les hommes doivent d'abord passer devant chez elles, car j'habite un peu plus loin au bout du chemin. Oui, Monsieur le Juge, oui ! C'est pour ça que je n'ai aucune chance de rencontrer l'homme de ma vie. Cela dure depuis deux mois. Quand je passe devant chez mes amies, je vois un défilé d'hommes, leur porte est toujours ouverte 24h/24. Oui, Monsieur le Juge, pour moi aucune chance de trouver l'homme de ma vie ! Ce sont des mangeuses d'hommes.

L'autre jour, je me suis dit : « soit je déménage, soit je m'achète un smartphone ». À mon âge, ce n'est pas facile, mais je suis prête à tout pour trouver l'amour. Et le lendemain, à la première heure, j'étais chez Proximus... Je me suis acheté le plus gros des smartphones. Comme je ne vois plus très bien, rien n'est simple. J'ai demandé au vendeur de tout installer sur mon

téléphone et surtout Tinder. Je lui ai dit être à la recherche de l'amour. Je lui ai raconté mon histoire avec mes voisines qui ne me laissent aucune chance : « Vous avez bien fait, Madame. Ne vous découragez pas, vous allez trouver l'homme de votre vie... – Merci pour vos encouragements, Monsieur. » Et il m'a demandé l'adresse de mes voisines !

Le lendemain, j'ai allumé mon smartphone. Je suis restée accessible toute la journée, ça m'a sauvée ! Les likes sont tombés tout de suite. Il faut aller très vite : si je ne répons pas rapidement, les hommes partent sans rien dire, et je les retrouve chez mes voisines ! Alors je like, et l'aventure commence, je fais connaissance... « *Je cherche un homme sérieux pour se rencontrer et vivre une histoire d'amour à quelques kilomètres de chez moi.* » Le premier me répond qu'il est en train de faire des manœuvres dans une caserne... en Amérique ! Le second est en patrouille sur un navire, également en Amérique !!! Comment voulez-vous que je trouve l'amour avec ça ? ! À mon âge, ça presse !

Depuis, mon téléphone ne m'a pas encore apporté de bonne nouvelle. Je suis toujours à la recherche du grand amour et j'espère bien le rencontrer un jour. Si mon téléphone pouvait me trouver quelques hommes en Belgique, et pas en Amérique ! S'il vous plaît... Merci !

Ceci est une histoire vraie, qui ne fait que commencer... À suivre dans le prochain numéro ! ●



# LE RIZ, SOURCE D'ÉVASION

VOYAGEONS À TRAVERS LE TEMPS ET L'ESPACE GRÂCE  
À L'HISTOIRE DU RIZ ET À SES DIVERSES  
PRÉPARATIONS CULINAIRES.

**Le riz est une céréale dont la culture a débuté en Asie, plusieurs millénaires avant notre ère.** Alexandre le Grand, au IV<sup>e</sup> siècle av. J.-C., le ramena en Grèce, lors de ses conquêtes en Perse, puis en Inde. Le grec Strabon (60 av J.-C., 20 ap. J.-C.) nous livre, dans sa *Géographie*, des indications détaillées sur le riz et sa culture, se basant notamment sur les écrits de l'un des compagnons d'expédition d'Alexandre le Grand. Selon lui, les Indiens ne boivent pas de vin, si ce n'est lors de cérémonies religieuses, où ils prennent du vin fait à partir de riz au lieu d'orge. La majeure partie de leur nourriture est du riz en bouillie.

Le riz est un épaississant. Aussi, dans l'Antiquité latine, le célèbre Apicius l'utilise-t-il dans son *Art Culinaire* pour des sauces, comme celle qui accompagne le poisson frit : « Pilez du poivre, de la livèche, des baies de laurier, de la coriandre, du miel, du garum, du vin ; mélangez-y du vin de raisins séchés au soleil ou du vin doux réduit d'un tiers par la cuisson. Cuisez à feu lent, liez à la fécule de riz et servez. »

Au Moyen Âge, dans nos régions, le riz, aliment importé donc cher, est consommé par les classes sociales aisées. Dans l'Andalousie sous domination mauresque, au

VIII<sup>e</sup> siècle, les Maures ont introduit certains produits alimentaires d'Orient, tel le riz, vers l'Occident hispanique. Depuis le XIII<sup>e</sup>, à partir d'Alicante et de Valence, du riz est importé en France, via Marseille, Narbonne et Montpellier.

Quant à la riziculture, elle n'apparaît ailleurs en Europe qu'au XV<sup>e</sup> siècle, en Italie, dans la plaine du Pô, dont le climat convient parfaitement à la culture du riz. Du reste, l'Italie est, aujourd'hui encore, le principal producteur de riz européen. Pensons au célèbre riz du Piémont. Dans le sud de la France, divers essais peu concluants eurent lieu dès le XVI<sup>e</sup>. Il faudra attendre le milieu du XIX<sup>e</sup> pour voir apparaître de nouveau la riziculture, principalement en Camargue. Son réel développement ne date toutefois que de la Seconde Guerre mondiale : la France, ne pouvant plus importer son riz de l'Indochine occupée par le Japon, fut obligée d'améliorer et de faire croître sa production.

**Voyons, à présent, les préparations de riz proposées par de grands cuisiniers.** Au XVII<sup>e</sup> siècle, La Varenne, dans *Le cuisinier français*, utilise le riz, surtout pour des potages : « Potage de chapon au riz », « Potage de poulets au riz ». Le potage

comprenait beaucoup plus d'aliments solides qu'actuellement. Ceux-ci étaient cuits dans un « pot », d'où le terme « potage ». Mais il propose aussi, pour le Vendredi saint, une entrée de riz sans viande : « Riz au lait bien sucré ».

Au XVIII<sup>e</sup> siècle, Menon, dans *La cuisinière bourgeoise* et *Les Soupers de la Cour*, détaille également des recettes de potages au riz et des entremets sucrés tels que le « Gâteau de riz en entremets » ou son « Omelette à la crème de riz ».

En 1927, *Le riz, l'aliment le meilleur, le plus nutritif. 120 recettes pour l'accommoder*, d'Auguste Escoffier, propose des mets chauds ou froids, allant du potage à l'entremets et s'inspire de recettes d'origine étrangère. Dans *Ma Cuisine*, le riz intervient dans des potages ou accompagne mouton, volaille, légumes. Citons un plat méridional : « Riz à la portugaise », préparé avec des légumes typiques du sud de l'Europe (poivrons, tomates), une épice orientale (le safran) et de l'huile d'olive, caractéristique de la cuisine méditerranéenne. Il se sert avec des saucisses.

CET ARTICLE EST TIRÉ DE L'OUVRAGE DE MYRIAM ESSER-SIMONS BALADE CULINAIRE À TRAVERS LES SIÈCLES ILLUSTRÉE DE NOMBREUSES RECETTES, DEPUIS L'ANTIQUITÉ JUSQU'À NOS JOURS. TOME VI.

Toujours au XX<sup>e</sup> siècle, le célèbre chef Paul Bocuse s'intéresse au riz sous toutes ses facettes dans *La cuisine du marché* : « Riz pilaf », « Risotto à la piémontaise », « Riz à l'indienne ou créole », « Poularde de Bresse au riz sauce suprême »... Ce livre comprend plusieurs entremets sucrés, dont le « Riz à l'impératrice », où le riz au lait, saupoudré de sucre et mélangé à de la marmelade d'abricots, à des fruits confits, est parfumé de vanille et de divers alcools. Additionné de crème anglaise, de crème fouettée et sucrée, il est mis sur glace.

Aujourd'hui, en Europe, le riz fait partie de nombreux plats, comme les traditionnels riz au lait français, le risotto italien ou la paella espagnole.

### **Voici une recette méridionale qui vous fera rêver : le risotto à l'italienne.**

- Mettez 100 gr de beurre dans une casserole.
- Ajoutez-y 1 cuillerée à café d'oignon haché ; faites-le blondir et mêlez-y 300 gr de riz Carnaroli, aux grains ronds et bombés, à l'aide d'une cuiller en bois.
- Remuez le riz, la casserole mise en plein feu et, lorsqu'il est bien imprégné de beurre, versez-y 6 décilitres de bouillon.
- Faites bouillir, couvrez la casserole et mettez-la au four, à tout petit feu.
- 20 mn après, le riz est cuit à point.
- Vous pouvez, alors, y ajouter du parmesan râpé, du jambon à l'os en petits dés et des lames de truffe blanche du Piémont.

## COUPS DE CHALEUR, TOURISTA... LES MAUX DE LA BELLE SAISON

**Les fortes chaleurs peuvent être dangereuses, particulièrement pour les personnes fragiles : en août 2020, la canicule a causé 1 460 décès de plus que la moyenne attendue, principalement chez les seniors. Mais pas de panique, voici quelques conseils et réflexes à adopter pour se préserver.**

La **déshydratation** réduit la sensation de soif et provoque une perte d'appétit. Elle peut être aggravée par certains médicaments : diurétiques, antidépresseurs, aspirine et autres anti-inflammatoires. Pour l'éviter, buvez souvent et beaucoup, même si vous n'avez pas soif.

Le **coup de chaleur** nécessite un traitement urgent : en attendant les secours, il faut refroidir le malade dans un endroit frais et ventilé, l'envelopper de linges mouillés, le faire

boire ; pour la fièvre, pas d'aspirine mais du paracétamol.

Les **diarrhées** estivales sont souvent causées par un chaud/froid ou l'absorption d'une boisson glacée après un effort. En vacances, une fois sur deux, les responsables sont l'eau, les coquillages crus, les boissons, fruits ou glaces des vendeurs ambulants, la mauvaise conservation (rupture de la chaîne du froid). C'est la « turista », une contamination virale ou bactérienne. Si les symptômes (fièvre à 40°, diarrhée fétide, vomissements) persistent plus de quelques jours, il faut consulter pour éviter une colite infectieuse chronique.

Les **douleurs abdominales** sont fréquentes hiver comme été, et leurs causes souvent en relation avec les organes digestifs, estomac, intestin ou foie.

Un mot sur les **crampes abdominales**, si douloureuses, qui sont des spasmes du « muscle lisse » de la paroi de l'estomac ou de l'intestin. Voici quelques conseils pour les diminuer :

- Évitez l'excès de stress.
- Buvez suffisamment d'eau (au moins 1,5 litre par jour).
- Mangez des fibres.
- Apprenez à bien respirer.
- Évitez les exercices abdominaux si vous êtes sujet aux crampes d'estomac.
- Évitez le lait et ses dérivés si vous êtes intolérant au lactose.
- Faites chaque jour 10 mn d'exercices légers.
- Buvez des tisanes de camomille, menthe poivrée et fenouil.

Et pour terminer, une petite pensée : ne retenez pas un pet, car « qui pète bien, se porte bien ! »

## EN PÉRIODE DE CANICULE, QUELS SONT LES BONS GESTES ?



JE BOIS RÉGULIÈREMENT  
DE L'EAU : UN GRAND VERRE  
D'EAU TOUTES LES HEURES.



JE MOUILLE MON CORPS  
ET JE ME VENTILE.



JE DONNE ET JE PRENDS DES  
NOUVELLES DE MES PROCHES.



JE NE BOIS PAS D'ALCOOL.



JE MAINTIENS MA MAISON  
AU FRAIS : JE FERME  
LES VOLETS LE JOUR.



JE MANGE EN  
QUANTITÉ SUFFISANTE.

### QUELS SONT LES SIGNAUX D'ALERTE ?

Crampes, fièvre élevée, maux de tête, malaise, propos incohérents. Consultez votre médecin si vous ressentez des symptômes. Informez-vous de l'état de santé des personnes de votre entourage et aidez-les.

### NUMÉRO UTILE

Vous êtes une personne isolée ou à risque ?  
Vous ressentez le besoin d'être accompagné-e pendant les fortes chaleurs ?  
Vous connaissez quelqu'un-e qui devrait bénéficier d'aide en cas de canicule ?

**Contactez** le service Seniors de Forest :  
02/376.10.06

# L'HOROSCOPE DE BRICOLO ET BRICOLETTE

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

## BÉLIER

21/03 - 20/04  
Deux injections  
suffisent : cessez  
de vous rendre  
quotidiennement  
dans les centres  
de vaccination.

## TAUREAU

21/04 - 21/05  
Vous abandonnez  
votre famille pour  
vous consacrer  
à la rédaction de  
l'horoscope d'un  
magazine senior.

## GÉMEAUX

22/05 - 21/06  
Vous écrirez  
des chansons  
absurdes de  
façon compulsive  
avec toutes les  
personnes que  
vous croiserez.

## CANCER

22/06 - 22/07  
Vous relirez  
Sénèque à  
l'envers en  
avalant des litres  
d'huile de foie de  
morue. Calmez-  
vous un brin.

## LION

23/07 - 22/08  
Levez-vous puis  
rasseyez-vous  
dix fois avant  
d'apprécier la  
consternation  
des personnes  
environnantes,  
s'il y en a.

## CAGETTE

3/08  
Posez des petites  
devinettes  
aux "Milka" (les  
gardiens de la  
paix en violet)  
pour les occuper.

## VIERGE

23/08 - 22/09  
Votre visage  
remplacera la  
pleine lune le  
24 juillet. Ne  
loupez pas ça!

## BALANCE

23/09 - 23/10  
Vous ne  
trouvez pas le  
militaire fasciste  
flamand surarmé.

## SCORPION

24/10 - 22/11  
Votre mère va  
vous annoncer  
qu'elle est en  
réalité votre fille  
et votre père  
votre demi-tante.

## SAGITTAIRE

23/11 - 21/12  
Vous n'offrirez  
pas un twix au  
militaire flamand  
surarmé.

## CAPRICORNE

22/12 - 20/01  
L'administration  
de faux vaccins  
à domicile vous  
a assuré la  
fortune mais  
soyez prudent  
dorénavant  
et préférez la  
pétanque.

## VERSEAU

21/01 - 18/02  
Les couches,  
c'est fini. Il faut  
aller sur le pot.

## POISSON

19/02 - 20/03  
Un escroc-  
drameur  
prétendant être  
un GI en mission  
va tenter de  
vous manipuler  
sur internet : ne  
lâchez pas un  
sou sous peine  
de nous faire  
mourir de chagrin.



*Amour & Sagesse* est né grâce au soutien précieux du Fonds Houillogne-Hanne, géré par la Fondation Roi Baudouin.



### **COMITÉ DE RÉDACTION**

Odette Alves  
Nicole Arekion  
Jeanne Boute  
Charlotte Burgaud  
Claire Cagnat  
Simon Erkes  
Benoît Eugène  
Coralie Gisel  
Antoine Loyer  
Christine Miara  
Annick Peeters  
Rozenn Quéré  
Uské  
Hugues Warin

### **PHOTOGRAPHIES**

Vincen Beeckman

### **GRAPHISME**

Lucie Caouder

### **SERVICE SENIORS DE FOREST**

Ouda Elkour  
Nathalie Lamot  
Jeanne Mortreux  
Ahmed Raisoumi  
Julie Verbeeck  
Constance Zwaelens

### **CONTACT**

info@amouretsagesse.be – Tel. : 0476 81 15 22  
Avenue Van Volxem, 54 – 1190 Bruxelles  
www.amouretsagesse.be



MARIA BEKELAERS